

# Mini Kenpo News vol.2

動画視聴期間 2022年12月31日(土)まで

しなやかで折れない心を身につける

## レジリエンス研修

困難や逆境に対処する力であり、人生の肯定的な側面を増強する力。

そんな「レジリエンス」を学んでみませんか？

第1部 (約31分) <https://vimeo.com/747584651>

- ・ネガティブ感情に飲み込まれず、前を向いて行動する
- ・レジリエンスアップのために・グルグル思考から抜け出す方法



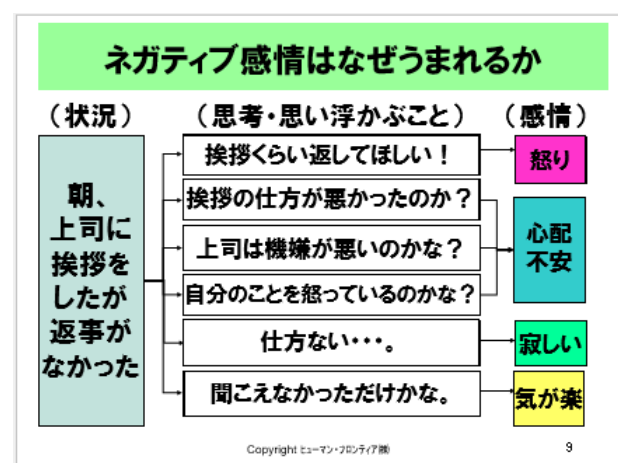
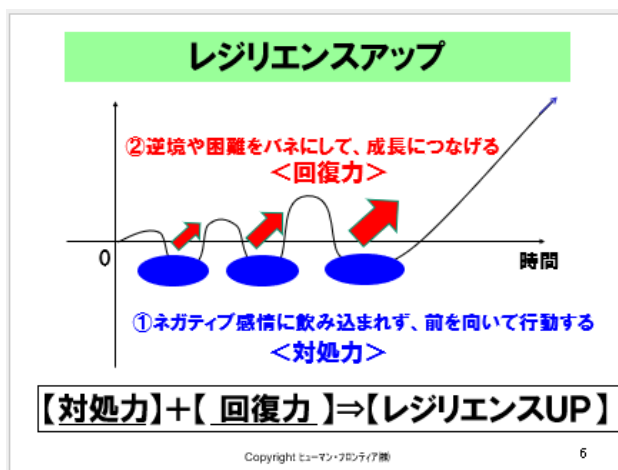
第2部 (約27分) <https://vimeo.com/747584861>

- ・逆境や困難をバネにして、成長につなげる
- ・自己効力感を高める・スモールステップをクリアするには等



各動画パスワード： daio095

パソコン・スマートフォン・タブレットでいつでもどこでも受講可能です。



<問合せ先> 〒799-0403 愛媛県四国中央市三島朝日2丁目12番45号

大王製紙健康保険組合 健康管理課 TEL: 0896-24-5051 E-mail: ara012@daiogroup.com