

レジリエンスを鍛える：逆境を味方にする方法

概要

人生には挑戦や挫折がつきもので、誰でも気落ちしてしまうことがあります。時には、物事を考えすぎて、自分の能力に対して厳しくなりすぎることもあります。

挑戦や失敗は避けられませんが、どう対応するかは自分次第です。ここで大切なのが「レジリエンス」という考え方です。レジリエンスは、ただ元に戻るだけでなく、逆境を乗り越えてさらに強くなることを意味します。

このウェビナーでは、レジリエンスを育てる方法や、挫折や挑戦をチャンスに変えていく方法について、一緒に学びましょう。

学習の目的

1. レジリエンスとは何かを理解する
2. レジリエンスに影響を与える要因を理解する
3. 実践するためのおすすめ方法