

ドイツより心理学者・コーチ・トレーナーとして活躍するダニエラ・ブリッカン氏をお迎えして  
**「折れない心を育てるためのレジリエンスセミナー」**

**逆境に立ち向かい乗り越える力を高めることで、困難に負けない強さが身に付きます！**

あなたの周りに落ち込みやすい人、そこから中々立ち直れない人、いませんか？ 今までは「落ち込みやすい」というのは性格的なものとして片づけられてきましたが、近年の研究では、落ち込んだ時の回復力はトレーニングすることにより高めることが出来ることがわかっています。その力が「レジリエンス」。ポジティブ心理学の分野の1つで「困難に直面した時の精神的な回復力」のことを指す言葉で、今世界中の教育やビジネスなど様々な現場で注目されています。今回はこの「レジリエンス」について理解し、その力を高めるための1日セミナーです。



**講師：Daniela Blickhan (ダニエラ・ブリッカン) 氏**



DACH-PP(ドイツ語圏ポジティブ・サイコロジー協会)議長、INNTAL INSTITUT (ドイツNLP研究所) 代表  
 ドイツで20年以上心理セラピストとして活躍しベストセラーを含む多くの書籍を執筆。各国でも翻訳されている。夫クラウスと共に1991年にINNTAL INSTITUTを設立、2013年にDACH-PP(ドイツ語圏ポジティブ・サイコロジー協会)を設立。欧米や中国など多数の企業研修や医療現場への研修に日々奔走しつつ、欧州のPP普及に尽力している。同時に大学にてポジティブ・サイコロジー修士号を取得し、現在は博士号の取得に向け研究を継続中。

ダニエラ・ブリッカン氏  
 著作の数々 →



\*\*\*\*\* セミナー開催概要 \*\*\*\*\*

- 日時： 11月3日(木祝) 10:00 ~ 17:00 (開場：9:40)
- 場所： 長野市生涯学習センター 学習室1 ※長野市大字鶴賀問御所町 1271-3 TOiGO WEST 内
- 会費： 15,000円(税込, 10/14迄の振込の方) ※ お申込み後、1週間以内に以下の  
 18,000円(税込, 10/15以降の振込の方) 口座までお振込ください。  
 八十二銀行 長野支店 479194 キャリア&ライフ 小野幸子 (キャリアアンドライフオノユキコ)
- 講師： ダニエラ・ブリッカン氏 ※当日は逐次通訳が入ります(逐次通訳者：池島良子氏)
- お申込み： メールまたはFAXにてキャリア&ライフ小野宛てにお申込みください。  
 メール：[sakuitsu@nifty.com](mailto:sakuitsu@nifty.com) (下記の項目をメールに記載してお申込みください)

----- 申込先 FAX：026-228-1192 -----

**折れない心を育てるためのレジリエンスセミナー 参加申込書**

|                |   |    |  |  |
|----------------|---|----|--|--|
| フリカナ<br>ご氏名    | 企業名   |    |  |  |
|                | 部署名   | 役職 |  |  |
| ご住所            |   |    |  |  |
| お電話<br>(携帯可)   | e-mail  |    |  |  |
| 同伴者の有無         | <input type="checkbox"/> 有 ( )名 お名前( ) <input type="checkbox"/> 無   |    |  |  |
| どこで知り<br>ましたか？ | <input type="checkbox"/> チラシを見て <input type="checkbox"/> 知人に聞いて <input type="checkbox"/> ブログを見て <input type="checkbox"/> その他( ) |    |  |  |