

“折れない心”の育て方

# レジリエンス・ トレーニングセミナー

## TACT

「レジリエンス」とは逆境・困難にぶつかり落ち込んだ時に、素早く立ち直る能力です。セミナーでは「レジリエンス」を向上させる「スキル」を紹介します。ものの見方や習慣を見直すことでタフな自分を作る方法を身に付けましょう。

レジリエンス・トレーニング

学生編・教職員編・医学部編

ポジティブ心理学

- \*対象： 名古屋大学 / 岐阜大学 の学部生・大学院生・教職員
- \*講師： 近藤 竜彦 講師  
(生命農学研究科 / JPPA 認定レジリエンス・トレーナー)
- \*詳細： [https://www.nul.nagoya-u.ac.jp/guide/literacy/guidance2.html#resil\\_tact](https://www.nul.nagoya-u.ac.jp/guide/literacy/guidance2.html#resil_tact)

