


# 働く人のためのセルフマネジメント ～変化に適応し、しなやかに働き続けるためのレジリエンス～

「なんだかやる気が出ない」「疲れが抜けにくい」それは環境の変化に懸命に適応しようとしているサインかもしれません。

自分自身をケアするセルフマネジメントを身につけ、しなやかに立ち直る力「レジリエンス」を学びませんか。本セミナーでは、持続可能な働き方ができるようにするための実践的なスキルを解説します。

開催日時	内容	講師
6月25日(木) 18:15～20:15	<b>【1日目】</b> ○仕事のパフォーマンスを維持するための感情との付き合い方と心を休める考え方 ○日常で取り入れられるセルフリセットの手法 ○持続可能な働き方に向けたセルフケア・セルフマネジメント 等	東京大学大学院医学系研究科 デジタルメンタルヘルス講座 特任研究員 博士(心理学) / 臨床心理士 / 公認心理師 <b>関屋 裕希 氏</b>
6月30日(火) 18:15～20:15	<b>【2日目】</b> ○柔軟性を高める心の持ち方 ○円滑な関係を作るための「伝え方」のヒント ○職場の具体的なシーンでの対処法 等	

※内容は一部変更となる場合がございます。

※講義の中で、セルフワークとワークシートへの記入がございます。

**会場** 東京しごとセンター 地下講堂 <地下2階>

(千代田区飯田橋三丁目10番3号)

**定員** 80名 (先着順・要事前申込)

**託児サービス** 無料・事前申込制・定員有

※対象：生後6か月～6歳（未就学児）（託児利用日現在）

※申込締切日：1日目…6月15日(月)、2日目…6月19日(金)まで

**対象** 労働者、テーマに関心のある方

**申込方法** インターネット・電話

※定員に達した時点で受付は終了させていただきますので  
ご了承ください。

**申込先** 東京都労働相談情報センター



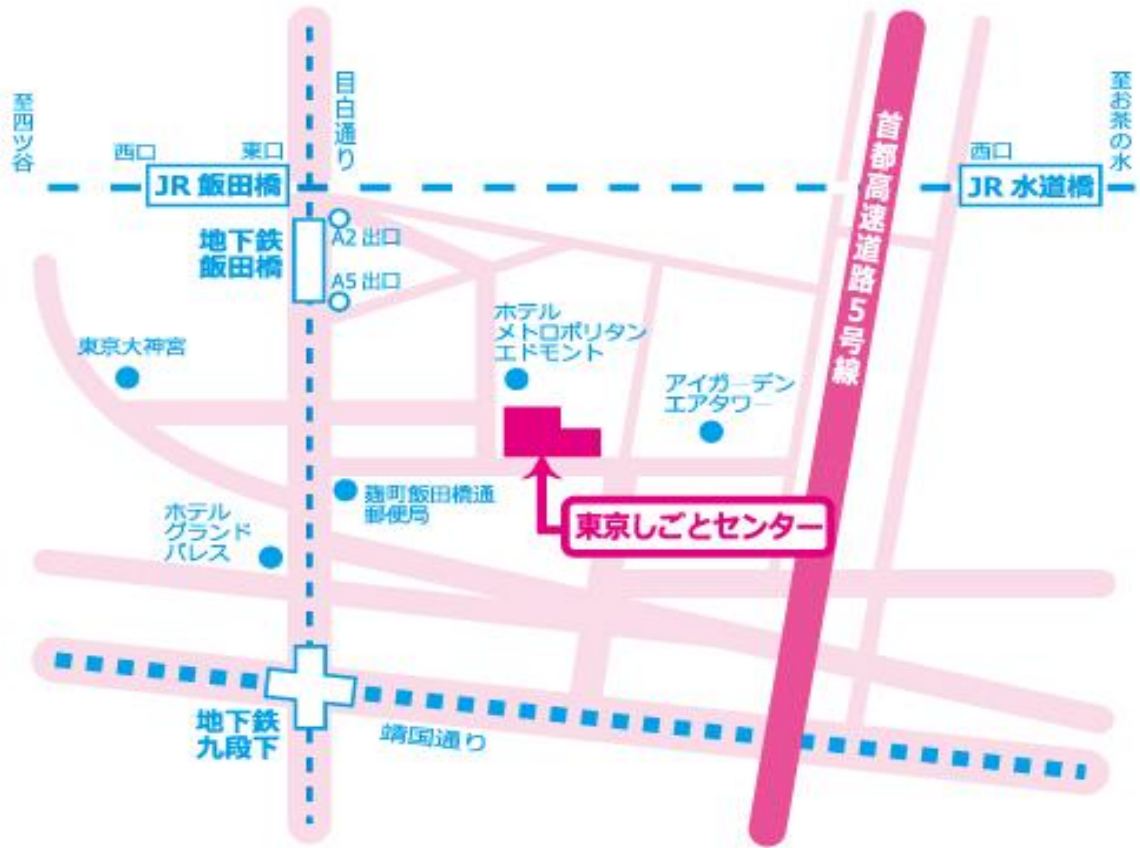
TOKYOはたらくネット

<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/seminarform/index/menu>



03-5211-2209





## 【会場】

**東京しごとセンター 地下講堂 <地下2階>**（千代田区飯田橋三丁目10番3号）

<アクセス>

- ・ JR飯田橋駅 「東口」 徒歩7分
- ・ 地下鉄飯田橋駅 「A2出口」 徒歩7分／「A5出口」 徒歩6分
- ・ JR水道橋駅 「西口」 徒歩8分
- ・ 地下鉄九段下駅 「7番出口」 徒歩8分／「3番出口」 徒歩10分

※ ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。

※ 受付はセミナー開始30分前より行います。

## 【ご注意】

- 天災等による交通機関の運行等の影響により、セミナー開催を急遽中止又は延期することがあります。その場合はホームページに掲載しますので、会場にお越しの際に、申込先に記載のURLをご確認頂きますようお願いいたします。
- お申し込みいただいた際の個人情報は、本セミナー受講のために利用します。その他の目的で使用することはありません。
- セミナーに関するお問合せは表面記載の申込先までお願いいたします。

～公正な採用選考のために～

東京都では、就職の機会均等を確保するため、応募者本人の適性や能力に基づく公正な採用選考を推進しています。

詳細は、<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/kaizen/kosei/>をご覧ください。