

上長		

所属	
氏名	

年 月 日 ()

研 修 報 告 書

実施日	
実施場所	株式会社キャリアプランニング
セミナー名	～自分を認め、自己肯定感を高める～ レジリエンス強化研修
登壇講師	
参加目的	

■今回のセミナーで実務に活かして欲しい学び

学んだこと	実務への活かし方
日々の業務やプライベートで直面するストレスや困難に対して、適切に対処する方法を理解する。	
ネガティブな出来事があってもメタ認知を高め、前向きな心構えを持てるよう自己の感情コントロールができるようになる。	
自身の強みを仕事や生活においても活用できるよう、捉え方や行動を変えて創意工夫できるようになる。	

■実践に向けた周囲へのお願い

--

■上司からのフィードバック

--