

タフな心の育て方

第3回「自己承認」 ～自分の存在を認めよう～

ストレス社会と言われる現代に生きる私たち。

心の葛藤に立ち向かい、逆境に強い自分になるにはどうしたら良いのでしょうか？

すぐに緊張したり、ちょっとしたことでクヨクヨしたり、イライラしたり…。そんな自分の弱い部分に気づき、なんとか克服したいと誰もが願うもの。今回のテーマは「自己承認」です。自分でコントロールできることから行動を変え、それを行うことができた自分を肯定することに取り組みます。しなやかで折れない「タフな心」の育て方を共に学びましょう。

講師

 のぶひろ
鎌田 修広さん

タフ・ジャパン代表/元 消防学校教官



心・絆・体トレーナー
元横浜市消防訓練センター体育教官
総務省消防庁消防大学校講師
全国消防学校等「消防体育」講師
株式会社タフ・ジャパン代表取締役社長

著書

『生涯現役・消防筋肉』（イカロス出版）
『消防メンタル タフな心をつくる技術』（イカロス出版）
『愛と絆で命をつなぐ「防災道徳教育」』（モラロジー研究所）

2019年

日時

2/6(水)

19:00～21:30 (受付開始 18:40)

参加費

2,500円 (税込)

- ※参加費には交流会費を含みます
- ※KK2協賛メンバーは500円引き
- ※事前支払 (クレジットカードのみ)

申込方法

霞が関ナレッジスクエア (KK²) Webサイトからお申込みください (定員 30名)

※KK²web会員への登録が必要です (無料)



第3回「自己承認」～自分の存在を認めよう～

19:00～20:45 講義 + 実践

- ▶認めてもらいたい? 認めたい?の違いとは…
- ▶身近にある心の栄養源を整理してみる
- ▶OKノート&タッピングタッチの実践
- ▶今日の学びを自分の中で整理しよう

20:45～21:30 交流会 (乾杯ワンドリンク付き)

- ▶今日の学びをみんなで振り返ろう!

※スマートフォンやパソコンで設問・アンケートに回答できるシステムをご利用いただけます。

★ 第1回「内省」、第2回「目標」の動画公開中 ★

リーダー層 (34～59歳) を中心に、官庁や民間企業等のビジネスパーソンの方々にご参加いただきました!

ぜひご覧ください。

第1回



第2回



会場

霞が関ナレッジスクエア (KK²) 「スタジオ」

東京都千代田区霞が関3-2-1 霞が関コモンゲート
西館ショップ&レストラン3F (西館奥エスカレーター上る)



- ・銀座線 「虎ノ門駅」 11番出口より徒歩3分
- ・丸の内線、千代田線、日比谷線 「霞ヶ関駅」 A13番出口より徒歩6分

主催

株式会社タフ・ジャパン
一般財団法人高度映像情報センター (AVCC)

お問い合わせ

霞が関ナレッジスクエア (KK²) 事務局
TEL 03-3288-1921 (9:00～17:30 月～金、祝日除く)



当日講師の著書『消防メンタル タフな心をつくる技術』(定価 税込1,620円⇒講師特別価格 税込1,100円) を販売します。ご希望の方は、参加申込画面の「購入確認欄」で「希望します」を選択してください。