

第12回大分市男女共同参画うめはるフェスタ
特別講演会

しなやかな 心の強さを育む

～レジリエンスとペップトークで
自分も周りも幸せに～

日時
場所

2月28日(土) 14:00～15:30

男女共同参画センター(たびねす)会議室1

講師

ユーアンドプラス

代表 米澤 有加 さん

フリーアナウンサー

アンガーマネジメントコンサルタント

レジリエンストレーナー



レジリエンス/ペップトークって？

レジリエンス Resilience

逆境や困難に適応することができる精神力や、
気持ちが落ち込んでもすぐに立ち直ることが
できる回復力、ストレスやプレッシャーを
しなやかに受け止める柔軟性のことをいいます。

ペップトーク Pep Talk

ペップトーク (Pep Talk) の「PEP」には、
「元気」「活気」という意味があり、
「自分や相手のモチベーションを高めるポジティブ
な言葉かけ」のことをいいます。

レジリエンス力を身に着け、逆境に負けないしなやかな心を育てるとともに、
自分も相手もポジティブになれるペップトークを学んでみませんか。

対 象

大分市在住・在学・在勤の方

定 員

50名 要申込・先着順

申込方法

電話または専用フォーム

受付期間

2月1日 日 9:00～ 定員になり次第終了

託 児

生後6か月～就学前まで 要予約・無料・先着10名



申込専用
フォームは
こちら！

問 合 せ
申 込 み

大分市
男女共同参画センター
たびねす

〒870-0021
大分市府内町1-5-38 コンパルホール2階



097-574-5577