

# レジリエンスで創る 自分らしく生きるためのNext Story

2020年2月2日(日) 14:00~16:00

2月26日(水) 19:00~21:00

人生100年時代、定年後もまだまだ人生は続きます。

企業で働く女性たちにも、これから「定年」という節目と向き合う時代がやってきました。

長年積み上げてきたキャリアを、人生後半戦でも活かして自分らしく働きながら社会に貢献していく。そんな生き方が、今、求められています。

これからの人生も自分らしく輝くために、  
貴女は準備ができていますか？

- ・ 自分に何ができるんだろう、自分が本当にしたいことは何なのだろうかと、モヤモヤしているあなた
- ・ 何から手を付けたいんだろうと不安を抱えているあなた
- ・ 会社にこれからも留まるから「別に考えなくてもいいんじゃない？」と安心しているあなた

人生後半戦をよりよく生きるための貴女のNext Storyを  
真剣に考えてみませんか？

一方、現代はストレス社会。「セカンドキャリア」にもストレスは付きまとうことでしょう。自分で選んだ道だとしても、いつもバラ色とは限りません。そんなとき、自分の感情を前向きにもっていける「レジリエンス」があれば負けずに進んで行けます。

レジリエンスは幸せな人生に必要な習慣。  
「レジリエンス」力を身につけて Next Storyへ一歩踏み出す、  
そんな貴女のためのセミナーです。

## プログラム：

### セカンドキャリアに向けて一歩踏み出す

① 14:00～ ( ② 19:00～ )

「人生百年時代」「生涯現役時代」

- ・「生涯現役時代」とは
- ・不安の原因を取りのぞく

セカンドキャリアの見つけ方

- ・自分と向き合う
- ・可能性を考える

昨日よりも一歩前へ

- ・ありがたい姿に近づくために

### レジリエンスで幸せな人生を切り拓く

① 15:00～ ( ② 20:00～ )

役に立つ習慣「レジリエンス」とは？

- ・打たれ強さが必要な背景
- ・4つのレジリエンス習慣 (Stop, Change, Go, Up)

ストレスへの向き合い方

- ・ネガティブ感情は伸びしろ
- ・自分のストレスパターンを知る

ポジティブな気持ちの切替

- ・モチベーションを維持する
- ・人脈と視野を広げる

## 講師プロフィール：



株式会社株式会社 Next Story  
代表取締役 西村美奈子

富士通グループ在職中から「マチュア世代の働く女性のセカンドキャリア」をテーマに研究に従事。早期退職後は会社を設立し、自身の経験と研究をベースに働く女性のセカンドキャリアを支援する研修事業や講師として活動中。昭和女子大現代ビジネス研究所研究員、2級ファイナンシャルプランニング技能士（国家資格）



株式会社深谷レジリエンス研究所  
代表取締役・レジリエンスコーチ 深谷純子

日本アイ・ビー・エムでのSE経験を経て50代で独立。挫折や失敗を経験しても立ち直り成長できる人に興味を持ちレジリエンスに出会う。心理学や脳科学、コーチングを学び、高校生から社会人までを対象とした研修やワークショップを全国で展開中。ポジティブ心理学公認ファシリテーター、国際コーチ連盟アソシエイツ認定コーチ  
著書：ひきずらない技術（あさ出版、2017）

先着30名様に  
プレゼント!!



## 開催概要：

- ◆ 日時：①2020年2月2日（日）14:00～16:00（開場13:30）  
②2020年2月26日（水）19:00～21:00（開場18:30）
- ◆ 場所：東京都渋谷区桜丘町23-21  
渋谷区文化総合センター大和田（渋谷駅西口徒歩5分）  
①学習室7 ②学習室2
- ◆ 参加費：4,000円（税込）  
※早割：3,000円（①12月末まで②1月末までに申し込まれた方）  
※先着30名に「ひきずらない技術」（定価1,300円）プレゼント
- ◆ 定員：①18名 ②30名
- ◆ 主催：株式会社 Next Story & 株式会社深谷レジリエンス研究所



### ■ お申し込み

こちらからお申し込みください。  
<https://next-st.com/apply/>



### ■ お問い合わせ

株式会社 Next Story  
<https://next-st.com/contact/>

