

# タフな心の育て方

## 第2回「目標」

～あなたはどこに向かうのか？～

### 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付き、なんとか克服したいと誰もが願うもの。今回のテーマは「目標」です。「自分はどうかありたいのか」を知ることは自分を動かす大きな原動力となります。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

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）

2018年

日時

**10/17** (水)

19:00～21:30 (受付開始 18:40)

参加費

**2,500円** (税込)

※事前支払 (クレジットカードのみ)  
※KK<sup>2</sup>協賛メンバーは500円引き

申込方法

霞が関ナレッジスクエア (KK<sup>2</sup>) Webサイトからお申込みください (定員 30名)

KK<sup>2</sup>

検索

※KK<sup>2</sup>web会員への登録が必要です (無料)



### 第2回「目標」～あなたはどこに向かうのか？～

#### 19:00～20:45 講義 + 実践

- ▶夢・ビジョン・目的・目標を整理してみる
- ▶テンション&モチベーションをコントロール
- ▶未来を描いてみる
- ▶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」(7月25日開催)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3回は来年2月6日に「自己承認」を予定しています。



会場

霞が関ナレッジスクエア (KK<sup>2</sup>) 「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がる)



- ・銀座線「虎ノ門駅」11番出口より徒歩3分
- ・丸ノ内線、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)

お問合せ

霞が関ナレッジスクエア (KK<sup>2</sup>) 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。