

動画 講座

レジリエンス オンライン

月額 1,100円

どこでも・いつでも・何度でも！



DV・性暴力被害等のトラウマでお悩みの方、支援者の方におすすめです。

Covid-19などの影響により、DV・虐待被害が悪化したり、トラウマの症状や不安が強くなったり、様々な苦しさを感じている人は少なくありません。

孤立感に悩む時・トラウマの影響でつらい時にできる方法など、様々なこころのケアのための情報を、10～20分ほどの動画にて、月に4、5本配信しています。

(過去の映像も見られます)

動画内容

デジタルこころのcare講座



DV・トラウマを理解する、様々な種類の暴力について、自尊心、コミュニケーション、トラウマに対応するツール等のテーマを、資料付で解説しています。
(10～20分、月に2本配信)

ニュースレター



こころのcare講座の内容についていただいたご質問への回答や、話題のトピックや人物へのインタビューなどをお伝えします。
(数分～20分、月に2、3本配信)

デジタルセミナー（不定期）



DV被害者・性暴力被害者支援に関する基礎的な研修など、不定期で配信します。
(配信月のみ月額料金内で視聴可能。過去の配信動画をご視聴する際は別途ご購入になります)

Resilience™

<http://resilience.jp/>

NPO法人レジリエンス

news@resilience.jp

(当面の間リモートワークのため、お問い合わせはメールにてお願いいたします)