

ストレスに強くなる

# 「自分を大切にできる力」

スキルアップセミナー

予約制  
参加費無料

「自分を大切にできる力」はゆるぎない「自信」を作る元になりますし、ストレスにも強くなります。欠点も含めて今の自分も良いと思えるためにはどんなトレーニングをすれば良いのでしょうか？このセミナーでは日常でできるトレーニング方法をお伝えします！

日時 2023  
**5/18** THU 13:30 ▶ 16:30

会場 OKB ふれあい会館 4階 401 小会議室

岐阜市藪田南 5-14-53

無料駐車場有り（混み合う時間もありますので、余裕を持ってお出かけください）

対象者

一般求職者・学生・既卒・第2新卒

定員

20名

セミナープログラム

- ・「自分を大切にできる力（自尊心）」って何だろう？
- ・「自分を大切にできる力」がもたらす影響
- ・日常でできる「自分を大切にできる力」アップのトレーニング方法



講師 近藤ひろえ氏

「行動を変える」ことで「自分を向上させる」ことをテーマに、企業・自治体・大学などで、自分らしく働ける職場づくりを提案。わかりやすい説明と、日常や現場ですぐ活かせる実践的な研修内容が特徴。

- ・コミュニケーション研修の「リベル」代表
- ・日本産業カウンセラー協会認定産業カウンセラー
- ・国家資格キャリアコンサルタント
- ・一般社団法人 日本レジリエンスエデュケーション協会理事
- ・日本認知療法学会正会員

セミナーへの参加は、雇用保険受給資格者証の求職活動実績となります。

ご予約はこちらから

主催



岐阜県産業人材課

お問い合わせ



岐阜県総合人材チャレンジセンター  
〒500-8384 岐阜市藪田南5-14-12  
岐阜県シンクタンク庁舎2階（岐阜県中小企業総合人材確保センター内）  
TEL 058-278-1149（月～土 9:15～18:00）

