

# リフレーミングで見方を変えよう!

リフレーミングとは、ある物事を見ている枠組みを外して、別の枠組みでとらえ直すことです。今回はこのリフレーミングを用いて、自分のことをとらえ直していきます。また参加する仲間と一緒にいきますので、仲間のチカラにもなってあげてください。

さあ、本当の自分を一緒に見つけましょう!

日時

2021年

1月19日(火) 13:00～14:30

会場

新宿ここ・から広場 子ども総合センター3F 研修室

参加料

無料

※参加に伴う交通費等の実費についてはご負担をお願いします。

講師

企業組合労協センター事業団

キャリアコンサルタント(国家資格) 奥村 啓氏

対象

15歳から概ね39歳までの就労などの自立を目指している方。(新宿区民優先/定員8名)

内容

①自己紹介 ②アイスブレイク ③自分の気持ちを知る ④リフレーミング

お申込み・お問い合わせ

公益財団法人新宿区勤労者・仕事支援センター

若年者就労支援室「あんだんて」

東京都新宿区新宿7-3-29 新宿ここから広場内

☎ 03(3200)3311 FAX 03(3208)3100

開室時間:月～金曜日(祝・祭日除く)午前9時30分～午後5時まで

企業組合労協センター事業団

人と地域に役立つ仕事をおこす組織として、子どもから若者、高齢者に関する事業を全国で展開しています。新宿エリアでは、就労支援を行う厚労省事業の地域若者サポートステーションを運営しています。