

15歳～39歳

全6回

# 自己理解講座～心理編～

今話題の自己理解！しかし、「何をすれば良いのかな・・・？」と思われる方も多いのではないのでしょうか？自分らしく過ごしたい、他者とのほど良い関係性を保ちたい、ストレスを上手く解消できるようにしたい・・・どのようなお気持ちからでも、気軽にご参加できる内容となっておりますので、気分転換のようなお気持ちで是非いらしてください♪お待ちしております(\*^^\*)

日時

2020年  
11月10日～12月15日まで 毎週火曜日（全6回）  
14:00～15:30

※各回終了後、個別面談を実施することがあります。

配信方法

ZOOM ※11月10日（火）初回は対面で実施します。

参加料

無料

※参加に伴う交通費・通信費等の実費についてはご負担をお願いします。

講師

株式会社キズキ 安田裕利氏

対象

15歳～概ね39歳までの就職や進学などの自立に向けて自己理解について学びたい方（新宿区民優先／6名）

講座内容

- ①オリエンテーション／そもそも自己理解と？
- ②特性を知る為の手段・方法
- ③特性の種類を知り、自分自身と照らし合わせよう
- ④特性（性格）は変えられないのか・・・？
- ⑤コミュニケーションにおける自身の思考プロセスとは？
- ⑥自分自身の感情コントロールの仕方



お申込み・お問い合わせ

\*本事業は（公財）新宿区勤労者・仕事支援センターの助成を受け、（株）キズキが実施します。

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

株式会社キズキ

「何度でもやり直せる社会」をつくることを目指して、「事業を通じた社会的包摂」を行うため、学習支援、就労支などの様々な事業を展開しています。