

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

2021年
1月12日～2月16日まで 毎週火曜日（全6回）
14:00～15:30 ※1月19日のみ15:00～16:30

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

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「考え方のクセ」とは？
- ②外部との境界線は保っていますか？
- ③メタ認知からの自己コントロール方法
- ④あなたらしさを保つセルフマネジメント
- ⑤コミュニケーションでの自分の強みをどう活かす？
- ⑥あるある事例”へのあなた自身の対策を考えよう



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

開催時間：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。