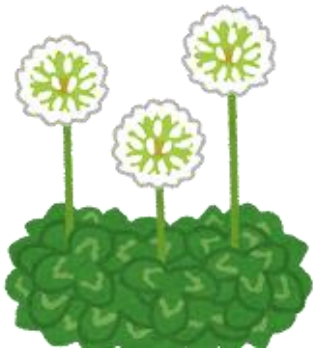
神奈川県

かながわjob
神奈川県就職応援プロジェクト

就職支援プログラム

グループワーク

自己肯定感を理解して
レジリエンスの力を育てよう



自己肯定感（今の自分にOKを出す気持ち）を理解して不安やピンチを乗り越えられる「レジリエンス」の力を育てる方法をお伝えします。日頃の意識を変えることでこの力が身に付きます。

日程　**10月７日（火）14:00～17:00(3時間)**

場所　かながわ若者就職支援センター
多目的ルーム
定員：8名

対象　若者センター利用者
（就職氷河期世代の方も参加可）

申込方法　事前予約制：①～④の、いずれかの方法でお申込みください。
① 電話　☎045-410-3357
② かながわ若者就職支援センター受付
③ かながわ若者就職支援センターホームページ
④ 担当カウンセラー

こんな方におすすめです

就職活動に不安を感じている方

自己肯定感を高めたいと思っている方

自信をもちたい方

困難な時に落ち込み続けず、しなやかに回復する力を少しずつ育ててみましょう。まずはありのままの自分を受入れることから始めませんか？