



神奈川県

KANAGAWA



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

就業中の方にも  
オススメ

## 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

**3月10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？