

つくばで開催!就職カレッジステップアップセミナー

参加者
募集中!

折れない心をつくる メンタルダイエット法

JOB CAFE
ジョブカフェ いばらき
いばらき就職支援センター

参加無料

事前申込



弱い自分を
卒業したい!

●日時●

2016年 7月30日(土) 9:30~16:30

●対象●

15~おおむね40歳代の求職者(就職中の方・学生可) **30名**

●申込み方法● 下記のいずれかの方法でお申込みください。

1)メール 下記アドレスに、お名前・電話番号・年齢・住所をお送りください。
s-college@koyou-jinzai.org

2)電話 NPO法人雇用人材協会(平日9~18時)
029-300-1738

3)セミナー申込みフォーム

右のQRコードから申込みフォームにアクセスし、必要事項を入力し、お申込みください。



●会場地図●

筑波銀行 本部 4階 会議室5
(つくば市竹園1-7)



※当会場は、無料の駐車場はございません。公共交通をご利用いただくか、周辺のコインパーキングのご利用をお願いいたします。

○主催: NPO法人 雇用人材協会 ○

折れない心をつくるメンタルダイエット法

あなたの願望を達成するための、健全なパーソナリティとは、高い「自尊心」を持つことです。

自分を鍛錬し、心のエネルギーを高めることにより、「自尊心」が高まります。「自尊心」が高まると積極的になり、他人との関係も円満にもなります。

また、私たちは「就活」「仕事」「人間関係」など日々の生活の中で、さまざまなストレスをうけています。そのストレスをエネルギーに変えられるのか否かが、あなたが望んでいるような成功者へより早く近づくための重要な鍵でもあります。

ストレスを受け入れ、辛いことから逃げず、苦しみの中にも意義を見出すこと。これこそが、「折れない心」言い換えれば「しなやかな心の筋肉」を持つということでもあります。「ストレスに強くなる」というのは、自分に対する基本的な信頼感（自尊心）を失くすことなく、ストレスから逃げず、ストレスを経験するなかで自分を積極的に変えていくことです。

自分の目標に向かって、折れない心をつくるメンタルダイエット始めてみませんか!!

●内容●

- ・自己概念とは何か
- ・自分の可能性を妨げる自己概念を変える
- ・成長心理とは何か？成長を妨げる障害とは何か？
- ・自分を成長させるための2つのパワーとは
- ・ネガティブな感情を取り除く方法
- ・心配を消しさる方法
- ・モチベーションのレベルアップ法
- ・成功する人格の形成

●効果●

- ・自尊心が高まる
- ・ストレスをエネルギーに変えることができる
- ・目標に向かって粘り強く頑張ることができる
- ・あきらめない心を持つことができる
- ・モチベーションを維持しやすくなる
- ・積極的な心構えができる（前向きになる）
- ・否定的な感情が減る
- ・成功するための人格の心構えができる など

●講師●

伊藤康夫氏 米国CCE認定GCDF-Japan
キャリアカウンセラー

大手総合人材サービス会社（東証一部上場企業）の営業として13年連続で売上目標を達成し常にTOP10入り。マネージャーとして営業所をゼロから立ち上げ、年商30億円の拠点に育てた。特別社長賞4回受賞。現在は独立し、企業向け研修講師等多数。



H28年度厚生労働省委託
若年者地域連携事業