

**自分を知ることが
全ての基本です！！**



エゴグラムセミナー (自己分析)

私達の日常は、周囲の人たちとの交流（対人関係）の中で成り立っています。職場の「人間関係」も同様であり、「ストレス」と感じるか否かも人それぞれです。ですから、自分自身を素直に理解することが、対人関係をよりスムーズにし、満足できるものにする手掛かりとなります。エゴグラムは心理療法の一つである交流分析理論に基づく自己分析法です。エゴグラムで、“今、ここで”での自分自身を見直し、より良い方向に改善する手法を一緒に学びましょう！

日時

11月**14**日(水)

午後1時30分から午後5時まで

講師

ジョブカフェ信州
就業支援地域アドバイザー

やばな あきら

矢花 章 氏
(キャリアコンサルタント)

場所

ジョブカフェ信州 2F セミナールーム

定員

15名程度 (44歳以下の求職者)

参加
無料

”今、ここ”での自分を理解することが、対人関係をスムーズにする手掛かりとなります。

参加するには、事前の申込みが必要です。

お電話又はジョブカフェ信州受付窓口、ホームページからお申込みください。

〒390-0815 松本市深志1-4-25 松本フコク生命駅前ビル1・2階 電話:0263-39-2250

<https://jobcafe-shinshu.pref.nagano.lg.jp/> E-mail jobcafe-shinshu@pref.nagano.lg.jp

このセミナーは雇用保険受給中の求職活動実績となりますので、受講証明が必要な方は雇用保険受給資格者証をお持ちください。ジョブカフェ信州の駐車場、駐輪場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。