

「エゴグラム」で、自分の性格や  
行動パターンを見つめ直し、  
就職活動に活用してみませんか？



若者の仕事探しをまるごとサポート  
**ジョブカフェ信州**  
長野県若年者就業サポートセンター

# エゴグラムセミナー

私たちの生活場面のほとんどが対人関係によって構成されています。「人間関係」は、職場で強くストレスを感じるものとして一番多く挙げられます。

「エゴグラム」とは、エリック・バーンの交流分析理論を基にアメリカの心理学者J.Mデュッセイが開発した自己分析法で、自分を知るための有力な手掛かりになります。

自分の性格傾向・行動パターンを理解して、状況に適応した行動を取ることができるようになるための簡単でわかりやすいヒントが見つかります。

## 日時

1月**29**日(火)

午前10時から午後3時まで

セミナー終了後、ご希望の方には、個別に分析の相談に応じます。

## 講師

ジョブカフェ信州  
就業支援地域アドバイザー

おざわ みちこ  
**小澤 美智子 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)

交流分析では、  
人間関係をよくするために、  
自分を変えることを重視します

参加  
無料

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](mailto: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。