

受講
無料

就活につかれた心をほぐす。

「自己肯定感」を 育む就活術

開催日時 令和8年10月13日(火) 13:30~15:00 ※13:15~ 受付開始

会場 ヒロコ3階 多世代交流室1
(弘前市駅前町9-20)

定員 10名程度

対象者 15歳~49歳までの求職者

応募申込 令和8年10月9日(金)まで

〈セミナー内容〉

「ポジティブ心理学」と「コーチング理論」で自分の価値を再発見します。

小さな習慣を通じて、明日から無理なく動ける自己肯定感と行動力を引き出します。

- ① なぜ「自己肯定感」が就活の成功を左右するのか
- ② あなたの「資源」の再発見ワーク
- ③ 自信を育てる「マイクロ習慣」をつくる
- ④ 明日からできる「最初の一步」



さとう ちえ
【講師】 佐藤 智絵 氏
CoCoセッション代表
銀座コーチングスクール仙台校講師
国際コーチング連盟認定コーチ(ACC)

幼少期からコミュニケーションに苦手意識を抱き、よりよい関係づくりを探求する中でコーチングと出会う。

教育・地域・企業で対話を通じた人材育成と関係づくりに取り組み、「聴く」というギフトを贈る人を増やすことをミッションに活動している。



雇用保険受給者の方へ

このセミナーは求職活動の実績になります

【お問合せ・お申込み】

ひろさき若者サポートステーション

Tel: 0172-35-4851

(受付時間: 平日 9時~17時)

お申し込みは、お電話または
右のQRコード(申込フォーム)
からお願いいたします。

