令和８年度若年者地域連携事業

参加無料

短所を長所と考えてみよう！

リフレーミング講座

心配性…

気配りができる！

リフレーミング（Reframing）とは、物事や状況を見る「枠組み（フレーム）」を変え、別の視点から捉え直すことで、意味や感情を変化させる心理学の用語です。短所を長所に言い換えるなど、発想の転換によって行動やモチベーションを前向きに変える効果があります。

講師：柳原　幸子 氏（ライフコーチ）

筆記用具持参

7/1 水 14:00-15:30

定員10名

会場：ハローワーク男鹿

雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証をお持ちください
（雇用保険の活動実績になります）

お申込・お問合せは

ハローワーク男鹿　0185-23-2411

あきた就職活動支援センター

申込書は裏面にあります

「7/1・リフレーミング講座」受講申込書

電話または**相談窓口**で受け付けいたします

〒010-0511　男鹿市船川港船川字新浜町1-3

ハローワーク男鹿

☎０１８５－２３－２４１１

申込日　　月　　日

(フリガナ) 氏　名	年齢　　歳
電話番号 ※連絡のつきやすい番号をご記入ください	性別　男　・　女
雇用保険を受給中ですか？　はい　・　いいえ　・　これから	

講座をどちらでお知りになりましたか？該当するものに〇、またはカッコ内に記入してください

1　ハローワーク（秋田・本荘・男鹿・アトリオン）
2　あきた就職活動支援センター
3　ホームページやSNS
4　その他（　　）

あきた就職活動支援センターについて

◎本講座を主催する「あきた就職活動支援センター」では、仕事探しの悩みや、ブランクなどによる就職活動の不安を解消するさまざまな就職活動支援をおこなっています。
◎各種セミナーや相談、職場見学など最新情報を発信中です。アクセスして就職活動にお役立てください。

就活アシスト あきた

あきた就職活動支援センター

〒010-1413　秋田市御所野地蔵田3-1-1　秋田テルサ3F

018-826-1735

ホームページはこちらから