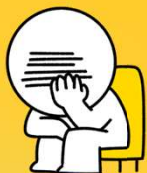


“わたし”を
バージョンアップ!

自信向上講座

面接で突っ込ま
れたらどうしよう

自分にはムリかも



就活も!

普段の生活も!

リフレーミング編

“ネガティブ”を“ポジティブ”に変える
視点チェンジ術!

・2026年1月14日(水)

・13:00~15:30
(150分)

定員12名
(予約制)

短所



長所



コツをつかんで前向きに



モノゴトの見方や捉え方を変える
考え方(リフレーミング)のコツを
学び、前向きに臨もう!
(グループワーク少しあり)

長所・価値観編

グループワークで発見!
他人から見た“わたし”の魅力

・2026年1月26日(月)

・13:00~15:30
(150分)

定員8名
(予約制)

そういう見方が
できるのかあ



ゲーム感覚のグループワークで
自分の気づかなかった長所や
価値観を再発見しよう!

両方の参加でも
片方だけの参加でもOK



※両方ご参加の場合は、
それぞれご予約ください。

対象：学生含む、概ね30代までの方

※ジョブカフェちばを初めて利用する方は会員登録が必要です。

場所：ジョブカフェちばセミナースペース

主催：千葉県（公益財団法人千葉県産業振興センター（ジョブカフェちば）受託事業）

予約サイト



ちば若者キャリアセンター
ジョブカフェちば