

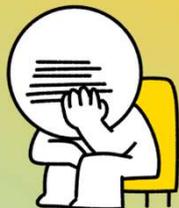
“わたし”を  
バージョン  
アップ!

# 自信向上講座 -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!

失敗した

自分はなんて  
ダメなんだ...



ネガティブ

自分で気持ちを  
コントロールしよう

この方法がダメなら  
別の方法で!



ポジティブ

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、就活も  
普段の生活も前向きに!  
(一部、グループワークあり)

短所 ↔ 長所

日時: 2026年4月17日(金)  
14:00~16:30(150分)  
定員: 12名(予約制)

自分で  
ネガポジ変換!



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