

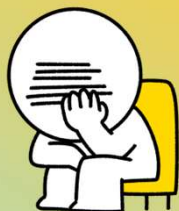
“わたし”を
バージョン
アップ!

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8月7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