

ありのままの自分を受け入れ、実りある生活を送ろう！

自己肯定感アップ講座

幸せな日々を過ごすためには、まずは「自身を許す・認める・褒める」ことが大切です。それが「自己肯定感」を上げるための第一歩です。内閣府の「子供・若者の意識に関する調査」によると、自己肯定感（今の自分が好き）を持っていると回答した方は、全体の46.5%と諸外国に比べて低い傾向にあります。自己肯定感をアップして、モチベーションを高め、人生を楽しむためのヒントをつかみませんか。皆さまのご参加を心よりお待ちしております！

日時：4月24日(金) 15:00~17:00

対象者：15歳~49歳の就職希望の方で、
しんじゆくサポステ利用者及び利用希望者

場所：しんじゆくサポステ

講師：HRカインド



お申込み・お問い合わせ しんじゆく若者サポートステーション サポステ・プラス

※初めてお電話される方（サポステ利用希望者）は下記ホームページより支援の流れをご確認ください。

（東西線早稲田駅 3b又は2番出口より徒歩7分、副都心線西早稲田駅 2番出口より徒歩11分）

03-6380-2288

ホームページ

<http://syss.roukyou.gr.jp/>

