

マンツーマンセミナー

# これからの私 自分を知り自分を輝かせよう！

7/26 (水) 8/30 (水) ・ 9/20 (水)

から初回を選べます！

※初回の日程は上記日程以外でも相談可能です。

※3回で1コースとなります。

2回目以降は、ご予約にあわせて調整いたします。

各日ともに、①13:30～14:15 ②14:30～15:15 ③15:30～16:15 の3枠

カウンセラーと1対1でじっくり取り組む  
マンツーマンセミナーです！



## 内容

- 「5つの基本的欲求」のワークから、自分が一番大切にしたい「望み」を知る。
- なりたい自分を再認識し、現状を分析する。
- なりたい自分の実現に向けて、これからできることを考える。

## 対象

市内在住・在勤・在学または市内で就労希望の女性

\*豊田市女性しごとテラスをはじめてご利用の方は利用登録票をご記入いただきます。

## 場所

豊田市女性しごとテラス ※お子様同伴可

## 申込

7月5日(水)午前10時から受付開始

セミナー予約フォームもしくはお電話でお申し込みください。

\*ご予約後にキャンセルされる場合は必ず事前にご連絡をお願いします。



# 今の自分を知り、これからの自分を思い描くために 自分の思いの強さや満足度を考えてみませんか？

- 「なりたい自分」と「今の自分への満足度」を比較することで、何が満たされていて、何が満たされていないかがわかる。
- 安心安全な場所でカウンセラーとゆっくり話すことで「何を手に入れたいのか」「本当はどうなりたいのか」が明確になっていく。
- 「なりたい自分」に向けた行動計画を立てることで、ワクワクした未来を描くことができる。

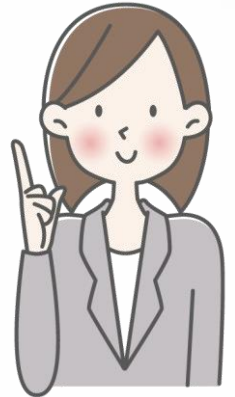
## キャリアコンサルタントの有資格者が1対1で未来を描くサポートをします！

人は生まれながらにして「5つの基本的欲求」を持っていると言われています。

「愛・所属」「力（承認）」「自由」「楽しみ」「生存」

あなたはどの欲求が一番強いと感じますか？

自分が本当に望んでいるもの、それを知ることは未来を描くための「道しるべ」となります。  
「なりたい自分」を知って、これからの人生をもっと輝かせましょう！



### 取り組むワークの例（一部を抜粋）

自分の結果を予測してみよう！

欲求の強さを知ろう！

### 自分を知り自分を輝かせよう！

①④

人は生まれながらにして「5つの基本的欲求」を持っていると言われています。あなた自身はどの欲求が一番強いと感じますか？自分が本当に望んでいるものは何なのか、それを知ることは未来を描くための「道しるべ」となります。「自分のありたい姿」を知って、これからの人生をもっと輝かせましょう！

**1. あなたの欲求の強さを予想してみよう**

基本的欲求	内容	強さ予想 1~5
「愛・所属」の欲求	愛し愛される関係を築きたい、誰かと繋がっていたい、他人と親しくなりたい、他人に認められたい、人に認められたい、達成したい、勝ちたい、人の役に立ちたい	3
「力（承認）」の欲求	人に認められたい、達成したい、勝ちたい、人の役に立ちたい	3
「自由」の欲求	自分のことは自分で決めたい、強制されたくない、自分らしさを追求したい	5
「楽しみ」の欲求	新たな知識や笑いがほしい、自分の好きなことをしたい、楽しみたい、ユーモアを大切にしたい	5
「生存」の欲求	食べたい、飲みたい、寝たい、休みたい、健康でいたい、長生きしたい	1

### 欲求の強さについてのアンケート

1	近所の人には自分から挨拶する	○
2	1人で遊びに行くより誰かと一緒に遊びに行きたいタイプだ	○
3	仕事を選ぶとしたら人と接する仕事を選ぶ	○
4	人から嫌われないよう気を付けている	○
5	困った時は一人で考えるより誰かに相談したい	○
6	初対面の人でも自分から話しかけることができる	○
7	友達に誘われたら断ることが苦手	○
8	他人が苦しんでいるのを見ると助けてあげたい気持ちになる	○
9	自分の意見よりグループみんなの意見を大切にしている	○
10	友人や知人は多いほうだと思う	○
11	計画したことは実行するタイプだ	○
12	自信のないテストはできれば受験したくない	○
13	常識をあまりしないで完璧を目指す方だ	○
14	自分が話題の中心でいられると嬉しい	○
15	競争するからには勝ちたい気持ちが強い	○
16	自分の力や才能を周りの人のために使いたい	○
17	どちらかというとリーダー役になることが多い	○
18	夢や目標に向かって努力したいと思っている	○
19	誰かから賞賛されるととても嬉しい	○

○の数÷2  
=愛・所属

3

○の数÷2  
=力(承認)

2.5

## <お問い合わせ> 豊田市女性しごとテラス「カプチャーノ」

〒471-0026豊田市若宮町1-57-1  
T-FACE A館9階（豊田市就労支援室内）  
TEL：0565-41-7555  
（お問い合わせ時間）10：00～18：00火曜日定休

