

参加費無料!

雇用保険求職
活動の実績に
なります

これからの私

自分を知り自分を輝かせよう!

8/28(水)・9/11(水)・9/25(水)

※上記から初回の日程をお選びください。

時間は①13:30~14:15 ②14:30~15:15 ③15:30~16:15
の3枠からお選びください。

※3回で1コースとなります。

※2回目以降は都度調整いたします。

心理学の選択理論をもとに、「自分が本当に叶えたい
望み」は何かを分析したうえで、自己実現の道筋を
考えていきます。

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初めてご利用の方は
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

8/5(月)10:00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。
- 個室でゆっくり、カウンセラーと1対1で話すことで、「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した。

「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は何か、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。

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

どの欲求が強いか予測してみよう！

自分が本当に望んでいることを知ろう！

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した。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は何か、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ましょう

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、他人と親しくなりかわりを持ちたい	3
「力（承認）」の欲求	人に認められたい、達成したい、勝りたい、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	友達に嫌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	完璧をあまりしないで完璧を目指す方が好き	
14	自分が團體の中心でいられると嬉しい	
15	競争するからには勝つのが嬉しい	
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	何かを成し遂げたい	○

○の数×2 = 愛・所属 **3**

○の数×2 = 力(承認) **2.5**

<お問合せ>

豊田市女性しごとテラス「カプチーノ」

〒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）
TEL：0565-41-7555

（お問合せ時間）10:00～18:00 火曜日定休

