

これからの私 自分を知り自分を輝かせよう

心理学の選択理論をもとに

『自分が叶えたい望み』は何かを分析したうえで
自己実現の筋道を考えていきます。

日程 5/14(水)・5/28(水)・6/11(水)

※初回の日程は上記からお選びいただけます。

3回の受講で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。

※上記の日程でご都合が悪い方はご相談ください。

時間 ①13:30~14:15 ②14:30~15:15 ③15:30~16:15

※上記3枠からお選びいただけます。

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けます。

場所 豊田市女性しごとテラス

申込 4/7(月)10:00から受付開始

予約フォーム(右記二次元コード)もしくはお電話でお申込みください。

※ご予約後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。

申込は
こちらから



お問合せ

豊田市女性しごとテラス

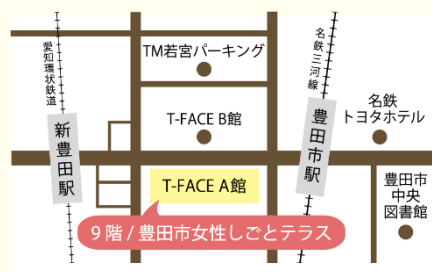
豊田市若宮町1-57-1

T-FACE A館 9階(豊田市就労支援室内)

☎ 0565-41-7555

(お問合せ時間) 10:00~18:00

定休日: 火曜日、5/3~5/5 (土日祝日も開いています)



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。
- ☆個室でゆったり、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」が明確になる。
- ☆「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で未来をサポートします。

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(一部抜粋)

自分の予測をしてみよう

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、他人と競い合った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

強さの欲求

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	<input type="radio"/>
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	<input type="radio"/>
3	仕事を遊ぶとしたら人と接する仕事を選ぶ	<input type="radio"/>
4	人から嫌われないよう気を付けている	<input type="radio"/>
5	困った時は一人で考えるより誰かに相談したい	<input type="radio"/>
6	初対面の人でも自分から話しかけることができる	<input type="radio"/>
7	友達に誘われたら断ることが苦手	<input type="radio"/>
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	<input type="radio"/>
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	<input type="radio"/>
10	友人や知人は多いほうだと思う	<input type="radio"/>
11	計画したことは実行するタイプだ	<input type="radio"/>
12	自信のないテストはできれば受験したくない	<input type="radio"/>
13	間違いをあまりしないで完璧を目指す方だ	<input type="radio"/>
14	自分が話題の中心でいられると嬉しい	<input type="radio"/>
15	競争するからには勝ちたい気持ちが強い	<input type="radio"/>
16	自分の力や才能を周りの人のために使いたい	<input type="radio"/>
17	どちらかというとリーダー役になることが多い	<input type="radio"/>
18	夢や目標に向かって努力したいと思っている	<input type="radio"/>
19	目標達成を喜び、それによって自信になる	<input type="radio"/>

○の数÷2 = 愛・所属 **3**

○の数÷2 = 力(承認) **2.5**