

【20～30代社会人向け】

お仕事お悩みbar

# セルフコンパッション ～自己肯定感を高めるコツ～

日時

9月17日 19:00～20:30

場所

ジョブカフェ愛work3F セミナールーム

## 最近、ちょっと 自分に厳しすぎるかも？

### つい頑張りすぎてしまうあなたへ

“自分を後回しにしない”ための新しい視点、  
セルフコンパッション（自分へのやさしさ）  
の考え方を学び、自分との関係性に変化を  
起こしませんか？

### ★ セミナーで得られるもの ★

- 自己肯定感の“ほんとうの意味”を知る
- 自分との関係性を見直すきっかけができる
- 他者との比較や評価から少し自由になれる



お申込みはこちら⇒  
※前日の12:00まで  
愛workの登録必須



ジョブカフェ  
愛work  
愛媛県若年求職者支援センター

■お問い合わせ■  
ジョブカフェ愛work 松山市湊町4丁目8-13  
TEL 089-913-8686 FAX 089-913-8685

※このセミナーは「令和7年度愛媛県委託「若年人人材育成推進事業」によって行われています。