

今必要とされている力はコレ!!

# メタ認知 × マインドフルネス で

## 仕事力・人間関係力 UP!!

日時 ▶ 2月 12日 (木)  
19:00 ~ 21:00

場所 ▶ ジョブカフェ愛work  
セミナールーム  
(松山市湊町4丁目8-13)

対象 ▶ 在職者、求職者

定員 ▶ 9名

### メタ認知とは ???

自分を客観的に知る能力。メタ認知力が高いと、自分の言動について客観的な立場から見つめ、その言動を調整したり調和したりすることができる。人とうまくコミュニケーションを取ったり、仕事の進行や目標を定めたり、課題解決をする上で必要とされる力。効果的に高める方法を体験的に学んで仕事や生活をアップデートしよう!



中田めぐむ  
(キャリアコンサルタント)

こころ学Labo 代表  
NPO法人人間性探求研究所  
マインドフルネス道マスター認定講師(指導者育成レベル)  
ayanohaマインドフルボディワークアドバイザー

### こんな方におすすめ

- ✓ モチベーションや集中力をUPさせたい
- ✓ イライラなど感情に振り回されてしまう
- ✓ ストレスコントロール力を身につけたい
- ✓ 豊かに生きるためのヒントが知りたい



ジョブカフェ  
愛work  
愛媛県若年者就職支援センター

【お問合せ】

089-913-8686  
〒790-0012 松山市湊町四丁目 8-13

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

お申込みは  
こちら  
▶▶▶▶▶  
※お申込みは  
前日の12:00まで

