

なりたい自分へ踏み出す セルフトークマネジメント

～ 解決志向で、未来が動き出す! ～

2026年

2月21日(土)

14:00～15:30

(開場: 13:30)

不安や他人の目が気になって行動が止まってしまうとき、その背景には自分への言葉（セルフトーク）があります。本セミナーでは職場やプライベートでネガティブ思考に飲み込まれない心の整え方や、自分との対話法を学びます。

講演内容

- ・不安・比較・ネガティブ思考に飲み込まれない「心のセルフトーク」の整え方
 - ・なりたい自分のイメージを描き、小さな一歩を見つける〈解決志向の思考法〉
 - ・今日から使える! 未来を動かす“前向き セルフトーク”の練習ワーク
- ※セルフトーク…無意識に自身の中で行われている会話や独り言のこと

場 所

とりぎん文化会館
第4会議室
(鳥取市尚徳町 101-5)

参加無料
定員30名
(要申込)

申込方法

とっとり電子申請サービス、電話
または来所にて承ります。

電子申請

2/18(水) 締切

※手話通訳申込期限: 2/7(土)



★当セミナーは雇用保険受給者の求職活動実績
になります。

講 師

か さ ん り え
笠木 理恵氏
(growth story 代表)



(一財)生涯学習開発財団認定マスターコーチ
(一社)日本アンガーマネジメント協会
ファシリテーター

組織においてもプライベートにおいても、一人一人にフォーカスし、その人が“望む未来を実現する”チカラをサポートし、より良い変化・物事を前進させることを目的に活動。企業研修や講演・パーソナルコーチングを通じて短期・中期・長期を見据えたサービスを提供している。

申 込
問 合 せ

鳥取県立鳥取ハローワーク

鳥取市東品治町 111-1 (JR鳥取駅構内)

開所 平日・土曜 / 10:00～18:15

TEL 0857-51-0501

FAX 0857-51-0502

E-Mail hellowork-tottori@pref.tottori.lg.jp

