

# 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

かさぎりえ  
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



●本事業は厚生労働省の「地域活性化雇用創造プロジェクト」の採択を受け、地域に良質な雇用を生み出すため鳥取県が実施する事業（通称：地プロ）です。

