

2026
年度

自己肯定感 アップ! コミュニ

毎月
1回

このセミナーでは“選択理論”という心理学のエッセンスを取り入れながら、コミュニケーションのトレーニングを行います。

選択理論では「すべての行動は自らの選択である」と考えます。人間関係をよくするヒントがいっぱいなので、とても取り組みやすい心理学です。

これから幸せに生きていくための考え方や行動の選択方法、良い人間関係を築くためのコミュニケーションスキル、さらに就活や職場で役に立つ電話対応の実践練習など、幅広くコミュニケーションについて学んで練習していきましょう!

内容は毎回変わります。セミナーカレンダーにてご確認ください。

【日 時】 毎月1回 14:00~15:30 (開場 13:30)

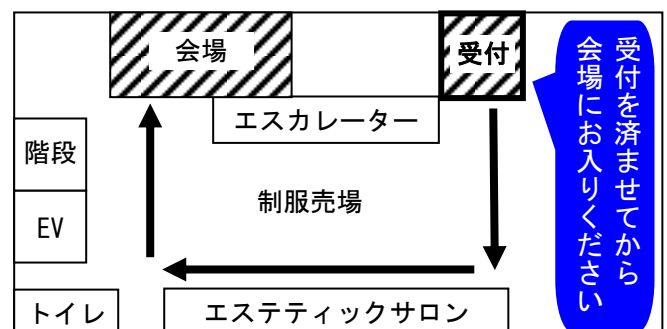
※都合により変更となる場合があります。

【会 場】 サポステ相談室4

【講 師】 フリーアナウンサー 宇都宮 民さん

【定 員】 サポステ登録者 10名 (先着順予約制)

【持ち物】 筆記用具 【参加費】 無料



えひめ若者サポートステーション いよてつ高島屋南館3階

TEL 089-948-2832 FAX 089-941-5301 e-mail sp-station@lagoon.ocn.ne.jp

●月～金曜日、第2・4土曜日 10:00～18:00 (日・祝・年末年始は休み)

※第2・4土曜日が祝日の場合は別土曜日に振り替えます。ホームページのカレンダーにてご確認ください。

●サポステ利用は「登録」と「相談員との面談」が必要です。

※えひめ若者サポートステーションは厚生労働省と愛媛県から委託を受けて 伊予鉄総合企画株式会社 が運営しています。



ホームページ