

～セミナー紹介～

サポよこジョブクラブ

» » グループワークを通して、自己理解を深めることを目的としたセミナーです★

就職活動のベースとなる自己理解。しかし、自分で自分を理解するのは難しいものです。グループワークでは、様々な人との対話を通して、自己理解を深めることが期待できます。

11月のある日のジョブクラブでは、エゴグラムについて学びました。

エゴグラムでは、人の自我状態(エゴ)を5つのタイプに分類し、それを図表化(グラム)します。これを活用することによって、自分の性格傾向や行動パターンを把握するなど自己理解を深めることができるほか、他者との関わり方への気づきを得ることにもつながります。

参加者のみなさんにはどんな気づきがあったのでしょうか(*^~*)



参加者の声

- ★エゴグラムの質問に「どちらでもない」をできるだけ選ばずに答えたことで、あいまいだった自分の心が理解できた気がした。
- ★図表化してみると、自分の特性が理解できたし、納得できる部分がたくさんあった。自分自身を見つめることができました。

サポかふえ

» » コミュニケーションカアップを目的としたセミナーです★

毎回多くの参加者が集うので、積極的に参加することで対人スキルが磨かれます！

10月は、ブラックボックスゲームやキャンディのつかみ取り大会など楽しい時間がたくさん♪

ゲームを通して緊張感がほどけてからは、グループワークを実施！お題は「小学校時代に憧れていたアニメや物語の登場人物」。自分のことをわかりやすく相手に伝えたり、相手の話を一生懸命聴いたり、みなさん真剣に取り組んでいました♪



参加者の声

- ・他の人の発表の仕方を聞いて、今後の参考にしようと思いました。
- ・緊張もしましたが、楽しかったです。また他の方と関わる場があれば、思い切って参加してみようと思います。