

# キャリアデザインセミナー モチベーションを上げる！ 自分ルールを発見しよう！

参加費  
無料

7月 15日 (土) 開催

オンラインセミナー

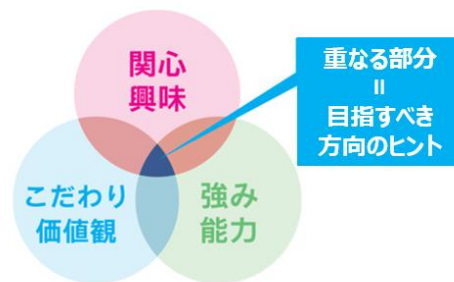
社会人になると多様な経験から新たな強みや価値観が生まれます。そして職場環境も変化していきます。日々「仕事が忙しくて、自分と向き合う時間をつくるのが難しい」「将来の方向性が見つからない」「このままでいいのかな」そんなお悩みを抱えていませんか？  
キャリアコンサルタントと一緒にポイントを言語化・整理して、これからの可能性を考えていく時間にしましょう。

〈こんな方におすすめです〉

- 自分には「強み」なんてないと思っている
- 自分の経験を棚卸して、これからのことを考えたい
- やる気が出ない、やりたいことがない
- このままでいいのか、漠然とした不安がある

## セミナー内容

- ・モチベーション（動機づけ）とは
- ・心理学の動機づけ方程式～動機づけを分解してみる～
- ・これまでのキャリアの振り返りをしてみよう
- ・強みを発見する
- ・モチベーションupのヒント～理論的背景から～
- ・キャリアコンサルティングについて



## 開催概要

- 日時：7月 15日 (土) 10:00 ～ 11:30 ※セミナー開始5分前までにご入室をお願いいたします。
- 会場：オンライン (Zoomシステム使用)
- 費用：無料 ※通信費は受講者様の自己負担となります。
- 締切：7月 14日 (金) 15時
- キャリア形成・学び直し支援センターHP内「全国セミナー・イベント情報」からお申し込みができます。

URL <https://carigaku.mhlw.go.jp/eventsch/50327/>

お申込みは  
こちらから



お問合せ

## 東京キャリア形成・学び直し支援センター

〒100-0004 東京都千代田区大手町2-7-1TOKIWAブリッジ5F

☎ 03-6225-2299

✉ carigaku\_tokyo@pasona.co.jp

HP : <https://carigaku.mhlw.go.jp/>

キャリア形成  
学び直し支援センター  
厚生労働省委託事業

