苦手なことや困りごとの対処法を見つけよう！

一歩踏み出す

自己理解ワークショップ

＜参加費無料・オンライン＞

こんなお悩みありませんか…？

- ☑ スケジュール管理が苦手
- ☑ 雑談が苦手
- ☑ 気分や感情の浮き沈みがある
- ☑ マルチタスクが苦手
- ☑ 自分のできることより苦手なことのほうが思い浮かんでしまう

内容	日常生活や学校生活を振り返りながら自分の特徴について理解を深めます。困りごとや苦手なことから出発し、今後どのように向き合うことができそうかを考えます。
対象	日常生活や学校生活で困りごとがあり、解決したい課題がある方 就職活動に向けて対処法を考えたい方
開催場所	オンライン（zoom）
申込	下記URLまたは二次元コードからお申込みください https://krs.bz/persol-diverse/m/workshop

プログラムの特長

苦手なことや困りごとについて理解できる

「自己理解チェックシート」を通してこれまでに自分が困ったことや苦手なことを言語化することができます。

困りごとの対処法や向き合い方が整理できる

参加者同士で困りごとにアドバイスしあうことで、異なる視点から困りごとに向き合うヒントが得られます。

他者に求める配慮・協力が整理できる

今までの自分について気付くだけでなく、この先の対処法も考えられます。プログラム後にも活きる内容です。

運営： パーソルダイバース株式会社 学生支援プログラム事務局
お問い合わせ： s@persol.co.jp

PERSOL

就職活動では、自分ができること、
体調管理をしながら無理なくはたらけること伝える必要があります。

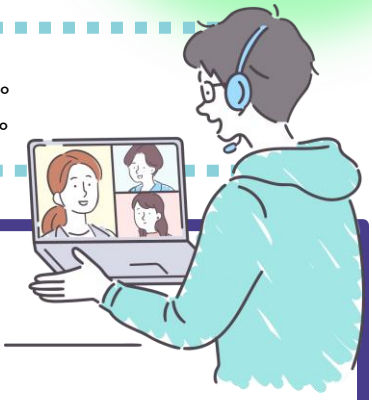
就職活動で自分のことを正しく伝えるためには、
まず自分自身のことをしっかりと理解しておくことが重要です。

自己理解ワークショップでは、自分の苦手なことや困っていることをもとに、
その向き合い方や対処法、他者に求めたい協力や配慮について考えていきます。

＜参加前＞

適性検査の受検
（任意対応）

希望する方は、プログラム参加前にオンラインで受検できます。
プログラム当日の面談で結果をお渡しし、フィードバックします。



＜当日のプログラム＞

■自己理解とは（20分）

なぜ自己理解が必要なの？自己理解を行う必要性を確認します。

■個人ワーク①（30分）

自分のこれまでの取り組みを振り返り、苦手な事やその対処法を考えていきます。

■相談タイム（50分）

個人ワークの内容をもとに、参加者の困りごとに対してのアドバイスや、無理なく向き合うヒントを共に考えます。

■個人ワーク②（20分）

相談タイムでもらったアドバイスを踏まえ、自己理解シートを更に整理します。

■面談（おひとり10~30分/面談終了次第解散）

プログラムの振り返りを通して、コミュニケーションの特性や自己理解を深めます。
※はじめてプログラムに参加される方は20~30分程度、コミュサプ1day参加者は10分程度です。

参加者の声

相談タイムの中で自分がこれまでにやったことのない対処法を知ることができたし、教えてもらった**対処法を今後やってみようと思えた。**（学部2年）

話し合うことで他の人も同じ悩みを持っているとわかり、**自分だけではないと安心することができた。**（学部1年）

チェックシートから**自分の特性をわかりやすく知ることができ、自分の新たな可能性に気付くことができた。**（学部3年）

運営： パーソルダイバース株式会社 学生支援プログラム事務局
お問い合わせ： s@persol.co.jp

PERSOL