

札幌丸井三越ではたらく三越伊勢丹グループ組合員のみなさんへ

わたしのトリセツ 再発見!!

～これからの私が心地よく楽しく過ごすために～

「自分らしさの再発見」をしてみませんか？

自身の強みや価値観、興味を言語化することで自己理解を深めます。

2025年 **12月3日** **水**

- 日時：2025年12月3日（水）19:20～20:50（90分）
- 場所：丸井今井一条館10階研修室
- 無料（事前申し込み制、先着20名）

内容 価値観・強み等、「自分らしさ」を知るワークショップ

1. 自分のこと、知っていますか？（自己紹介・第一印象のシェア）
2. もっと自分のことを知っていこう（過去の自分を振り返る）
3. “自分”という4つの窓（エゴグラムから自分の強み・価値観を知る）

※エゴグラム…自分を客観視できる性格診断

講師：井島恵子氏

20年以上にわたり、社員研修、キャリアコンサルタント、メンタルコーチとして活躍。北海道内はもちろん全国の企業の社員研修の講師する傍ら、コミュニケーション能力、人間関係構築力、そして自身のマインドコントロールの向上を促すための応用心理学（NLP、TA、色彩心理等）を盛り込んだセミナーを実施している。

申し込み
はこちら▶



・お問い合わせ・
三越伊勢丹グループ労働組合
北海道統括支部 札幌丸井三越支部
内線：22525