

# “なりたい自分”を見つけよう！ キャンパスライフデザインセミナー

## ■ キャンパスライフデザインセミナーとは？

- キャンパスライフ（講義・サークル・アルバイト・課外授業・留学など）をどう過ごすかの目標・計画づくりを行います。
- SEQ（スチューデントEQ）を使った自己分析を行い、自分の強み・課題を理解し今後の目標・行動計画に繋がります。
- 明確な目標・計画をもち、卒業後も見据えて、キャンパスライフを過ごせます。

大学生活 何から始めたらいいか  
分からない。  
悔いのないようにしたい。  
充実させたい…。

先輩たちと一緒に大学生活の  
目標を考えてみませんか？

大学生活を楽しみたい！  
自分に自信を持ちたい！  
コミュニケーション能力を  
高めたい！



なりたい  
自分への  
第一歩！

1日目

### 大学生活を知る 見通す

- 大学生の学び、充実した大学生活を送ることの意味を考えます。
- 就職活動や実習、インターンシップで必要となるコミュニケーションスキルを学びます。



#### キャリアカウンセラーによる講演

- 大学生と高校生の違い
- 大学生活と大学の学びを充実させるためのコツ
- 就職活動や将来を見据えたキャリアデザインの描き方

#### ワークショップ、 充実した大学生活をデザインする

- 目標のためのワークショップ
- 行動計画づくりのためのワークショップ

2日目

### 自分を知る 課題発見

- スチューデントEQを使って今の自分を客観的に考えます。

### 大学生活での 目標設定

- 大学生活を通して「なりたい自分」像を具体化します。



#### SEQアドバイザーによる解説

- SEQのスコアの正しい読み方
- SEQを活用した成長課題の設定

#### 先輩の体験談から学ぶ

- 先輩の成長体験談から、具体的な行動計画を立てる

SEQ  
1回目

挑戦！  
実践！



3日目

### 自分の変化に 気づく

- スチューデントEQを6月ごろに受診します。

- 4～6月の行動の変化を分析します。

### 今後の行動計画を 改善する

- 将来を見据えた夏休み以降の行動計画づくりをします。



#### SEQアドバイザーによる解説

- SEQの結果を元に3カ月間の変化を振り返る

#### 先輩と一緒に考える

- 先輩と一緒に夏休み以降の行動計画を考える

SEQ  
2回目

## ■ SEQ (スチューデントEQ)とは？

### SEQの3つの知性、8つの能力、24の素養で自分がわかる。

SEQは、3つの知性とこれを構成する8つの能力、その能力を生み出す24の素養で構成されます。



### ● SEQはEQ (こころの知能指数) を向上させるための自己分析検査です

EQは感情を上手に管理し、管理できる能力です。EQ理論はピーター・サロベイ博士（イェール大学学長）とジョン・メイヤー博士（ニューハンプシャー大学）によって1990年に発表されました。情動を上手に調整したり利用したりすることも知能の一部であるという点が新鮮で、そしてそれが誰にも備わっていて開発することが可能だとされたことで一気に広がりました。

SEQでは受診結果から「自分の特徴」「活かし方」「伸ばし方」を考え、実践につなげることができます。

### ● SEQは行動特性検査です

それぞれの素養は開発可能です。つまり、意識して変えることによって高めたり低めたりできます。

今の自分を把握してやるべきことを見つけ、「なりたい自分」を思い描こう！

### ● 2回受講することで自分の変化に気づけます

キャンパスライフデザインセミナーではSEQを2回受診します。

大学に入学したころの自分と、大学生として数か月過ごしたころの自分と見比べてみることで自分の変化や成長に気づき、さらなる目標に向かってチャレンジしていくことができます。

※SEQの詳細内容は大学生協のホームページでご案内しております。

<http://seq.univcoop.or.jp/>

SEQ

検索

WEBでの受診も可能です。

**早大 文系 学部生** のための **キャンパスライフデザインセミナー**

**早大 理工 生** のための **キャンパスライフデザインセミナー**

※日程・場所などの詳細は「**新入生応援サイト**」にてご案内します。

SEQ 2回受診料 + セミナー (全3回) 参加費

**各12,000円** (税込)

文系学部生向けと理工生向けで内容が異なります。お申し込みにはご注意ください。

お申し込みは「**新入生応援サイト**」から

- ・お支払いはクレジットカード、代引きがご利用いただけます。
- ・内容やお申し込み方法の詳細についても新入生応援サイトにてご覧いただけます。

早稲田大学生協同組合 **2018**  
早大生のための新入生応援サイト

早大生協 新入生応援サイト

検索

スマートフォンなどモバイル機器をご使用の方はこちらのQRコードからお申し込みください。

