

2024年  
**10月**

# 今月の少人数セミナー & グループワーク

**参加費  
無料**  
事前予約制

会場

ジョブカフェこうち2階セミナー室

\*印は外部講師による特別講座

**10/17(木)** 13:30~15:30 \*

## ストレスを軽減して就活力を高める

ストレスによって消極的になっていることを明確化し、心理学でアプローチしていきます。自分の見方が広がることで自信が付き、肯定的に認められる自分を目指します。

最後に、参加者の抱えているストレスに対して個別にワンポイントアドバイスをいたします。



**定員** 10名

**講師** 交流分析士准教授・TA心理カウンセラー  
接遇心理アドバイザー  
アンガーマネジメントファシリテーター  
オフィス山崎 **山崎 真理氏**

**10/21(月)** 13:30~15:30

## 自分を知り自分を開示する (グループワーク)

ジョハリの窓を活用した個人ワークとグループワークを通じて、自己理解を深め自己開示にチャレンジしていただきます。

・自分は何が得意なのか ・何がやりたいのか ・何をしているときに充実感を感じるか…

自分の興味・関心や適性に合致した仕事を選びや、面接での自己PRに役立ちます。



**定員** 6名

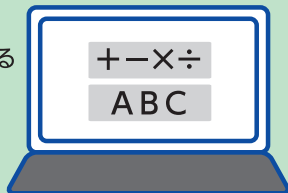
**講師** キャリアコンサルタント **新谷 茂氏**

**10/29(火)** 10:00~12:00

## エクセルで「就活計画表」をつくろう Part① 仕事でよく使うエクセルの機能を使ってみましょう。

仕事でよく使うエクセルの機能を使って、就活計画表を作成します。また、次の4つのことに挑戦していただきます。

- ①書式を設定する
- ②スタイルを指定する
- ③罫線及びオブジェクトを挿入する
- ④関数 (SUM、AVERAGE、COUNT、DAY) を挿入する



**定員** 4名

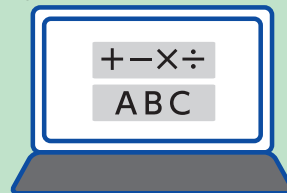
**講師** キャリアコンサルタント **西村 和香氏**

**10/29(火)** 13:00~15:00

## エクセルで「就活計画表」をつくろう Part② 仕事でよく使うエクセルの機能を使ってみましょう。

仕事でよく使うエクセルの機能を使って、就活計画表を作成します。また、次の4つのことに挑戦していただきます。

- ①関数 (IF、VLOOKUP、COUNTIF) を挿入する
- ②並べ替えを使用する
- ③フィルターを使用する
- ④小計を使用する



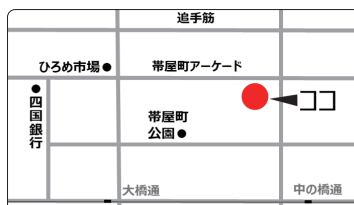
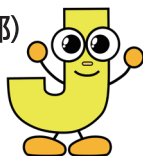
**定員** 4名

**講師** キャリアコンサルタント **西村 和香氏**

**15歳~53歳までの方(令和6年4月1日時点)なら、どなたでも利用できます!**  
雇用保険の求職活動として認定されます(雇用保険の受給者証をご提示ください)

お申込み・お問合せ

高知県就職支援相談センター ジョブカフェこうち(本部)  
高知市帯屋町2丁目1-35 片岡ビル  
TEL 088-802-1533  
HP: <https://www.jobcafe-kochi.jp>



ジョブカフェ  
こうちHP

ジョブカフェこうちは、株式会社東京リーガルマインドが高知県から受託し、運営しています。