

2024年  
7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

**7/8 (月)** 13:30~15:30

## 過去・現在・未来の私を見つめるグループワーク

イメージ交換ゲームを通じて、自己理解・他者理解を深めていきます。

また、ジョハリの4つの窓のグループワークを通じて自分自身を振り返り、未来の自分をイメージしていただきます。



定員 10名

講師 キャリアコンサルタント にしむら わか 西村 和香 氏

**7/11 (木)** 13:30~15:30 \*

## 自分の「強み」を知って、リスタートしよう！

質問紙によって、心の中のエネルギー量を視覚化することで、今の自分の行動パターンの傾向をつかみます。「強み」を知ると同時に「なりたい自分」をめざして課題解決へのヒントをお伝えします。



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  
やまさき まり オフィス山崎 山崎 真理 氏

**7/18 (木)** 13:30~15:30

## 魅力的な職務経歴書の書き方

職務経歴書は、履歴書と同様に応募において、提出を求められるケースが多くなっています。キャリアを振り返り、「職務の棚卸」をすることは、これからのキャリアプランを考えるためにも有意義です。一般的な作成のノウハウをマスターすると共に自分自身をもう一度見つめてみませんか？



定員 10名

講師 キャリアコンサルタント うか あつし CDA (キャリア・デベロップメント・アドバイザー) 宇賀 敦士 氏

**7/25 (木)** 13:30~15:30 \*

## ワークもライフもあきらめないで、自分らしい生き方を目指す

・自分が大切にしたいものは？  
・次のステージで何をしたい？  
・これからどう暮らしていきたい？  
ひとり人、家族事情や背景は違います。「自分らしいワーク・ライフバランスについて」一緒に考えてみませんか。



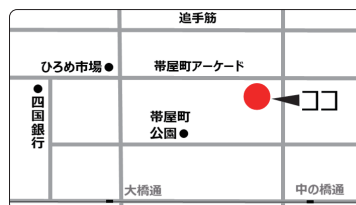
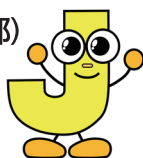
定員 10名

講師 特定社会保険労務士  
高知県登録働き方改革  
コンサルタント にしむら しずよ 西村 静代 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。