

2024年  
8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

8/1 (木) 13:30~15:30

## メンタルマネジメント

メンタルマネジメントは、自己の精神的健康を守るために欠かせないスキルです。

日常生活の中で意識的に取り入れることで、仕事や日常生活でのパフォーマンスを上げて、より充実した生活を送ることができます。

自分の思考や感情、周囲の状況に対して、批判せずに柔軟なネガポジ思考で毎日を輝かせましょう。



定員 10名

講師 キャリアコンサルタント 公認心理師 かどわき ゆきこ 門脇 由紀子 氏

8/13 (火) 13:30~15:30 \*

## キャリアプランに沿った稼ぎ方、貯め方を考えよう

給与明細の正しい見方を始め、自身の目指すライフプランに必要な資金、やりたいことを叶えるために必要な金額を得るにはどんな稼ぎ方・貯め方をすれば良いかを考えるセミナーです。



定員 10名

講師 社会保険労務士 / 1級ファイナンシャル・プランニング技能士 やまもと たかひろ 山本 隆弘 氏

8/15 (木) 13:30~15:30

## コミュニケーションゲーム (グループワーク)

仕事をするうえで、コミュニケーションは欠かせないことができません。このセミナーではグループワークを通じて ①伝え方 ②意見を主張する ③要領よく話す ④信頼関係の構築 ⑤傾聴などを学んでいただけます。

就活においても、面接などで活かすことができるスキルなので、ぜひこの機会にご参加ください。



定員 6名

講師 キャリアコンサルタント にい や しげる 新谷 茂 氏

8/28 (水) 13:30~15:30 \*

## 私の強み・長所を見つけ 就活に活かす

自分の強みや長所をしっかりと把握することで、自己肯定感を高めて、前向きに「就活」が出来るようモチベーションを高めていきます。



定員 10名

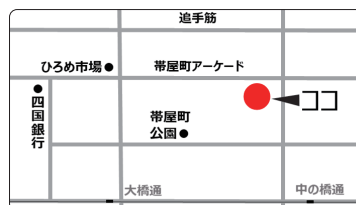
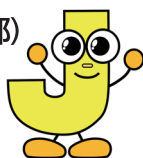
講師 公認心理師 NPO法人 キャリア・ライフ高知 代表理事 1級キャリアコンサルティング技能士

かげやま あつこ 影山 淳子 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。