

2024年  
**12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

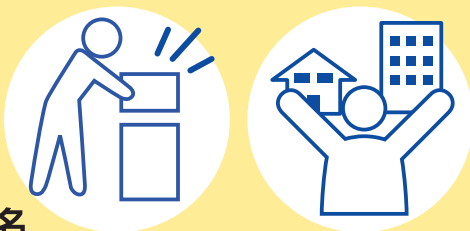
ジョブカフェこうち2階セミナー室

\*印は外部講師による特別講座

**12/3 (火)** 13:30~15:30 \*

## お部屋も心も整える！お片付け術

整理整頓の基本を学ぼう。片づけても片づかないのは何故？ 整理収納の正しい進め方。



定員 10名

講師 NPO法人ハウスキーピング協会認定講師  
整理収納アドバイザー  
KuraSmile(クラスマイル)代表 **西野 ナミ 氏**

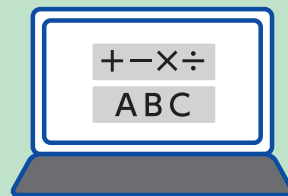
**12/10 (火)** 13:30~15:30

## ワードで「企画書」をつくろう

機能の説明から文書の完成まで

ワードで企画書を作成します。まずは、記載例のとおり、文字、書式及びレイアウトの設定、罫線、図形及び表の挿入に挑戦します。

※メール、LINE等で文字入力できる方が対象です。



定員 4名

講師 キャリアコンサルタント **西村 和香 氏**

にしむら わか

**12/19 (木)** 13:30~15:30

## 自己理解を深め自己開示にチャレンジ (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**

にい や しげる

**12/26 (木)** 13:30~15:30

## ビジネス・コミュニケーション入門

日々の業務や職場で求められる基本的なコミュニケーションスキルを学び、実践的に使える知識やテクニックを習得していただきます。

職場でのスムーズなコミュニケーションや信頼関係の構築を目指して、仕事に役立つスキルを身につけましょう。



コミュニ  
ケーション

定員 10名

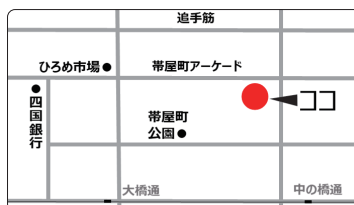
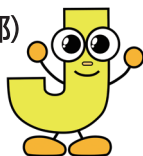
講師 キャリアコンサルタント **門脇 由紀子 氏**

かどわき ゆきこ

**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。