

2025年  
3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

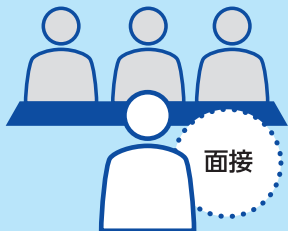
\*印は外部講師による特別講座

**3/6 (木)** 13:30~15:30 \*

## 面接対策講座

～面接で困らないための基本のマナー～

面接に向けた基本的なマナーや言葉使いを学びます。面接に自信のない方のために丁寧に優しく進めていきます。



定員 10名

講師 NPO法人  
キャリア・ライフ高知  
マナー講師

にのみや まなこ  
二宮 真奈子 氏

**3/12 (水)** 13:30~15:30

## 自分を知り、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けます。

・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

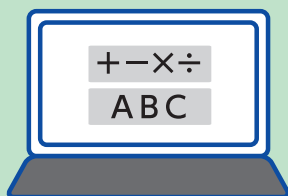
講師 キャリアコンサルタント 新谷 茂 氏

**3/17 (月)** 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

**3/27 (木)** 13:30~15:30

## 魅力的な履歴書の書き方

履歴書は応募においての必須書類であり、基本です。

最終的な採否は人間性も加味された上で決定しますが、書類選考の段階で不採用にケースもあります。たかが履歴書、されど履歴書。魅力的な履歴書を作成するポイントをつかみましょう。



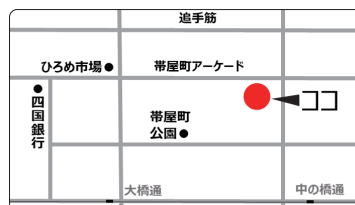
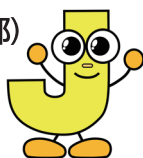
定員 6名

講師 キャリアコンサルタント 宇賀 敦士 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。