

／ がんばる若手社員のための ／

参加費用  
無料



1回から  
参加OK!

# 交流セミナー & トークミーティング

入社から約3年以内の  
若手社員の学び場!  
第1～4回のシリーズ開催!  
気になる研修のみの参加もOK!  
(参加回数は自由です)

働く場所は違っても、一緒に成長できる!ぜひご参加ください。

第1～4回  
共通事項

プログラム

交流セミナー&  
トークミーティング

時間帯 14:00～16:00

場所 喫茶スプーン 高知市本町3丁目2-45

定員

各10名

第1回  
2023.9/14(木)

セミナー内容 自己開示

- ・自己検索ツールを使ったワーク体験
- ・自分を知る ・相手を知る

第2回  
2023.11/15(水)

セミナー内容 コミュニケーションスキル

- ・アサーティブコミュニケーション ・生産性の向上
- ・信頼関係の構築方法を知る ・相互理解を深める

第3回  
2024.2/8(木)

セミナー内容 ストレスマネジメント

- ・ストレスとは? ・ストレスとどう向き合うか知ろう
- ・今日からできるストレスマネジメント

第4回  
2024.3/7(木)

セミナー内容 1年の振り返り

- ・コーチングツールを使ったワーク体験
- ・自分の現在地 ・これからの「ありたい自分」を探索



小松 亮介 氏 <プロフィール>

高知県生まれ、49歳。

東京で7年間商社マンとして働いた後、高知へUターン就職。

平成28年厚生労働省認定「キャリアコンサルタント」資格取得 平成30年「キャリア教育コーディネーター」資格取得  
営業職を通じて培った「聴く力」と「伝える力」、転職経験者としての「共感力」が私の武器です。職業人としての  
ステップアップを目指す皆様にとって、頼りになる伴走者になれるよう頑張ります!共に学び、共に成長しましょう!

●場所や日時につきましては、諸事情によりやむなく変更になる場合があります。ご了承ください。

お申込みはメール、FAXのいずれかでお願ひします。



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

高知市帯屋町2丁目1-35 片岡ビル

開所日/月～金曜、第2・4土曜 10:00～18:00 (金曜のみ20:00まで)

TEL 088-802-1533 FAX 088-802-1534

E-mail info@jobcafe-kochi.jp HP https://www.jobcafe-kochi.jp



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。