

2024年
4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

4/8 (月) 13:30~15:30

ストレスマネジメント

就活が思うように進まず、ストレスを感じ前向きに行動できなくなっていますか。

このセミナーでは、
ストレスの仕組みと
対処の仕方について
学んでいきます。



定員 6名

講師 キャリアコンサルタント 産業カウンセラー やまもと ゆき
山本元氏

4/15 (月) 13:30~15:30

タイムマネジメント

タイムマネジメントは、就職活動や仕事、私生活にも必ず役立ちます。

- ① スケジュールリング
- ② 時間の節約
- ③ 時間の活用
- ④ 優先順のつけ方など
具体的に学んでいきます。



定員 6名

講師 キャリアコンサルタント 公認心理士 かどわき ゆきこ
門脇由紀子氏

4/17 (水) 10:00~12:00

見方を変える コミュニケーション グループワーク

コミュニケーションは相手の立場になってみることから始まります。自分の思考のクセを知って、仕事に役立つスキルを身につけましょう。



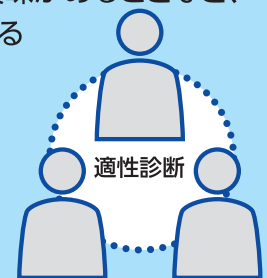
定員 5名

講師 キャリアコンサルタント 産業カウンセラー やまもと ゆき
山本元氏

4/30 (火) 13:30~15:30

就活に活かす自己分析「適性診断」

適性を把握して自分にあった仕事を見つけよう! 自分の適性を知ることが就職への第一歩です。自分が大切にしたい価値観、興味があることなど、職業興味チェックテストに答えることで明確にしていきます。



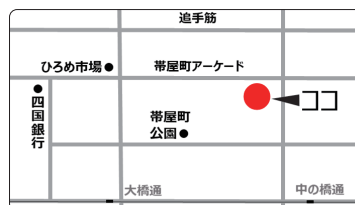
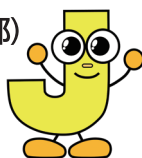
定員 6名

講師 キャリアコンサルタント にい や しげる
新谷茂氏

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。