

2025年  
2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

**2/3 (月)** 13:30~15:30 \*

## 自己理解を深め、 キャリアプランを描こう

働くことで得られるもの(目的)は?価値観のチェック、性格のリフレーム、職務経歴の振り返り、強味のチェック、社会人基礎力チェック、キャリアデザインの整理等を通じて、キャリアプランを完成します。



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

**2/13 (木)** 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 にい や しげる  
新谷 茂 氏

**2/20 (木)** 13:30~15:30 \*

## 未経験からIT企業に就職・転職する ために必要なスキル、知識を学ぶ

IT企業に就職したい、エンジニアになりたい、デザイナーになりたいなど目的別に必要なスキルや学び方、面接対策などをお伝えします。特に面接ではどのような点を評価・判断されるか等、具体的な対策もお伝えいたします。



定員 10名

講師 株式会社SHIFTPLUS  
求人メディアBUNTAN よしむら ゆりか  
キャリアアドバイザー 芳村 百里香 氏

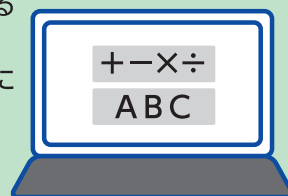
**2/26 (水)** 13:30~15:30

## エクセルで「表」をつくろう

仕事でよく使うエクセルの機能を使ってみましょう。

エクセルの機能を使って、表を作成します。  
いろいろな計算の仕方にも挑戦していただきます。

- ①表の書式及びスタイルを設定する
- ②関数で合計と平均を計算する
- ③関数で個数を数える
- ④複数のシートの串刺し計算に挑戦



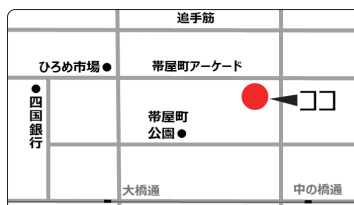
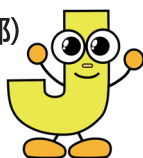
定員 4名

講師 キャリアコンサルタント にしむら わか  
西村 和香 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。