

2025年
6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

ジョブカフェこうち1階にて受付

6/6 (金) 13:30～15:30

**ストレスとうまく付き合い、
就活力アップ！**

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？

就活も仕事も人生も、ストレスとうまく付き合うことが大事です。

このセミナーでは、ストレスの仕組みと対処の方法についてのヒントを学んでいきます。



定員 **10名**

講師 キャリアコンサルタント **山本元氏**

やまもと ゆき

6/13 (金) 13:30～15:30

**働く前に知っておきたい！
労働法と求人票のチェックポイント**

このセミナーでは、労働法のポイントや、求人票の読み方、注意すべきポイントについて具体的にレクチャーします。初めての就職活動や転職を考えている方におすすめの内容です。

知識を得ることで、安心してキャリアを選択するための力を養うことができます。



定員 **10名**

講師 キャリアコンサルタント 公認心理士 **門脇由紀子氏**

かどわき ゆきこ

6/20 (金) 13:30～15:30

**コミュニケーションをとろう！
(グループワーク)**

コミュニケーションは、報告・連絡・相談などのビジネスシーン、面接での自己PRなど、どんな場面でも必要とされるものです。

このセミナーでは、まず「聞く・話す・共感する」にチャレンジしていただき、コミュニケーションをとることに慣れていただきます。



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

6/27 (金) 13:30～15:30

パソコンで履歴書をつくろう

パソコンを使って履歴書を作成する機会も多くなってきました。そこで、このセミナーでは、Excelを使って履歴書を作成します。

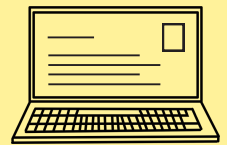
※Excelの基本操作の説明から始めます。

定員 **5名**

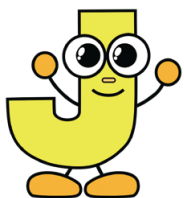
持ち物 **筆記用具**

講師 キャリアコンサルタント **西村和香氏**

にしむら わか



15歳～54歳までの方（令和7年度4月1日時点）なら、どなたでもご利用できます！対象年齢外の方はご相談ください。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）。



お問合せ

高知県就職支援相談センター

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。

ジョブカフェこうち



ジョブカフェこうち
HP