

就職に役立つテーマで毎月開催し、求職活動中の方をサポート！

2025年
7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

7/8 (火) 13:30～15:30

自己PRのコツを学ぼう

自己PRは、結論から話すことが大事です。そのためには、自己理解を深め、話す材料を集めることも必要になります。

このセミナーでは、自己分析を行い、自己PRのコツを学んだ上で、実際に自己PRにチャレンジしていただきます。



定員 10名

講師 キャリアコンサルタント **新谷 茂氏**

にいや しげる

7/14 (月) 13:30～15:30

グループワーク 「報告・連絡・相談」

報告・連絡・相談は、仕事上でのコミュニケーションの基本です。また、あらゆるビジネスシーンで必要とされるスキルです。このグループワークでは、「傾聴」や「話し方」などコミュニケーションを学び、「報告・連絡・相談」にトライしていただきます。



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

7/25 (金) 13:30～15:30

タイムマネジメント力を身につける！

個人のスキル、能力としてのテクニカルスキルのひとつに「タイムマネジメント」があります。タスク（業務）を分けてスケジューリングすることで仕事を効率的に進め、時間を有効に活用することができます。

タイムマネジメント力を身につけて、自己管理の達人を目指しましょう。



定員 10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

7/30 (水) 13:30～16:00

パソコンで応募書類をつくろう

応募書類をパソコンで作成するとき、困ったことがありますか？

文頭を揃えたり、列や行を挿入する等、いくつかの例を基に解決策を学びましょう。

Wordで「添え状」及び「職務経歴書」、Excelで「履歴書」を作成します。



定員 5名

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 HP