

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！

11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

セミナー当日はジョブカフェこうち1階にお越しください。

11/7 (金) 13:30～15:30

「自己管理の達人を目指す タイムマネジメント」

タスク（業務）を分けてスケジュール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

11/14 (金) 13:30～15:30

「個を活かし、チームを活かす グループワーク」

どんな仕事に就いても、チームワークは欠かせません。協力して、お互いの弱みを補い、強みを発揮していくことが大切です。
グループワークを通じて、チームワークを体感してみましょう！



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

11/21 (金) 13:30～15:30

「就活も仕事も人生も 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？
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切です。
このセミナーで、ストレスの仕組みと対処法について学びましょう。



定員 **10名**

講師 キャリアコンサルタント

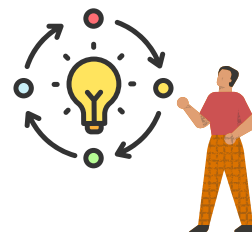
にしむら わか
西村 和香氏

11/28 (金) 13:30～15:30

「PDCAマネジメントで 目標達成！」

Plan（計画）→ Do（実行）→ Check（評価）→ Action（改善）のPDCAサイクルを活用したマネジメントスキルについて学びます。

PDCAを意識して、仕事力も就活力もレベルアップ！



定員 **10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～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

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。



ジョブカフェこうち HP