



12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。

12/5 (金) 13:30～15:30

就活支援セミナー①

「キャリア・アンカー」

「キャリア・アンカー」とは、キャリアを考える上での“錨”＝“軸”となるものです。

シャインが提唱した概念で、興味・能力・価値観の3つの要素で構成されています。

「キャリア・アンカー」を知ることで、自分の価値観に合った仕事を見つけるのに役立ちます。



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**

12/12 (金) 13:30～15:30

グループワーク

「自分を知り、自己開示にチャレンジ！」

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。

また、コミュニケーションの基本を学び、“傾聴”にチャレンジしてみましょう！



定員 6名

講師 キャリアコンサルタント にしむら わか **西村 和香氏**

12/19 (金) 13:30～15:30

就活支援セミナー②

「適性診断」

適性を把握して自分に合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。

職業興味チェックテストに答えることで自分が大切にしたい価値観、興味があること等から、キャリアの方向性を明確にしていきます。



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**

12/26 (金) 13:30～15:30

就活支援セミナー③

「性格診断」

長所は伸ばし、短所はカバーしましょう♪

面接でも長所と短所はよく聞かれます。

このセミナーで自分の性格を理解し、人間関係や面接対策に役立てましょう。



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**

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

〒780-0841 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