



1月の少人数セミナー& グループワーク

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。

参加費
無料
事前予約制

1/9 (金) 13:30~15:30

「就職活動の進め方」

就職活動の全体像を把握し、内定に向けて一歩ずつ前進しましょう！

- ・就職活動の心構え
- ・企業が求める能力と経験
- ・就職活動計画を立てる …など



定員 10名

講師

キャリアコンサルタント 新谷 茂氏

1/16 (金) 13:30~15:30

「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
“傾聴”も学んでいきましょう！



定員 6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

1/23 (金) 13:30~15:30

「履歴書の書き方」

第一印象は履歴書で決まります。
書き方の基本を身につけましょう。

- ・履歴書作成の基本
- ・記述のポイント
- ・志望動機の組み立て方 …など



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

1/30 (金) 13:30~15:30

「職務経歴書の作り方」

職務経歴書の作り方は人それぞれ。
キャリアの棚卸をして、実際に作ってみましょう！

- ・職務経歴書作成の注意点
- ・自己PRの重要性
- ・説得力のある表現 …など



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

〒780-0841 高知市帯屋町2丁目1-35 片岡ビル

ジョブカフェこうち

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