



参加費
無料
事前予約制

3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★ 持ち物は筆記用具のみ

3/6 (金) 13:30~15:30

「やさしいコミュニケーション のきほん」

苦手な方も安心の「きほん」から始めるコミュニケーション講座です。

相手を尊重し、自分の言いたいことを上手に伝えるための聴き方・伝え方を学びませんか？



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

3/13 (金) 13:30~15:30

「自分を知り、自己開示にチャレンジ！」

少人数制の個人ワークとグループワークで自己分析をしてみませんか？

このセミナーで自己理解を深め、就職活動に役立てましょう！



定員 6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

3/17 (火) 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

3/27 (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
西村 和香 氏

にしむら わか

15歳～59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 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