

無料  
事前予約制

# 5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

## 5/15 (金) 13:30～15:30

### はじめての転職 「後悔しないための7つのポイント」

転職活動には、自己分析や履歴書、求人探しに面接対策などなど準備すべきことがたくさんあります。まずは転職活動の全体像を把握して、ひとつずつ実行可能な課題に落とし込み、**就職へと結びつける“7つのポイント”**を学びましょう！



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

## 5/18 (月) 13:30～15:30

### グループワーク カードで見つける“本当の自分” 「ウェルビーイングな働き方を見つける」

働き方に迷いがある。もっと自分らしく働きたい。そんな思いを抱えていませんか？カードを使ったワークを通して、あなたの価値観・大切にしたいこと・理想の未来像を見つけます。



定員 5名

講師 キャリアコンサルタント 公認心理師 **門脇 由紀子氏**

かどわき ゆきこ

## 5/22 (金) 13:30～15:30

### 「コミュニケーション力向上セミナー」

コミュニケーション力は、仕事の場面だけでなく人間関係において、どこでも必要とされる能力です。**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**を学んでいきます。



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 **鷲尾 智世氏**

わしお ちせ

## 5/26 (火) 13:30～15:30

### 「自己PR・志望動機のまとめ方と伝え方」

自己PRや志望動機は、相手の聞きたいことを結論から話すことが大切です。このセミナーでは、まず基本から話の組み立て方などを学び、実際に自己PR、志望動機の伝え方にチャレンジしていきます。



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

15歳～概ね59歳までの方（令和8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

