

# 新社会人 スタートダッシュセミナー

「集合型」「オンライン」ダブル受講で  
メンタル・コミュカパワーアップ！



## 集合型

日時：令和8年5月18日（月）

13:00~16:00(受付12:30~)

場所：ちより街テラス3Fホール  
高知市知寄町2丁目1番37号

## 超簡単！タイプ別 コミュニケーション講座

人によって話が通じる人と通じない人がいますよね。  
それは単に「タイプ」に合わせて伝えられてないから。  
具体的な方法をレクチャーします！

## オンライン型

日時：令和8年5月28日（木）

13:00~16:00(受付12:30~)

ZOOM：:カメラONでご参加ください

## 生産性が上がる！ セルフマネジメント講座

日々蓄積されるストレス。溜まると体調も人間関係も悪化します。自分でできるストレスマネジメント方法をお伝えします！

社会人としてのコミュカを  
身に付けよう！  
参加者同士の交流「地域同期」  
づくりも行うセミナーです。

### 【講師プロフィール】

- キャリアコンサルタント
- 産業カウンセラー
- フリーアナウンサー

オフィス エミナス 代表

尾崎 美樹 氏

元高知放送アナウンサー。現在はフリーとしてFM高知や高知ケーブルテレビなどに出演。「話す技術」と「メンタル」の両軸でコミュニケーション力を上げる講座、講演会などを開催。パナソニックグループや大手ゼネコンなどでの講師など3000人以上と関わってきた中で、大切なのは「自分と会話すること」と気づき、自身の鬱の経験からも自己肯定感を上げ土台から安心感に満ちた人生支援を行なっている。

## 申込方法

- ◇裏面の申込用紙必要事項をご記入の上、ジョブカフェこうちにメールかFAXをお送りください。  
〈折り返しジョブカフェこうちより受領の連絡を致します。受領の連絡がない場合はご連絡ください。〉
- ◇オンライン（Zoom）参加希望の企業様には、参加受付完了後、当日のスケジュール及び参加方法をご案内いたします。
- ◇当セミナーに必要な交通費や通信費は、企業様負担となります。予めご了承ください。

お申込み・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)

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より受託し、運営しています。

TEL:088-802-1533 FAX:088-802-1534

Mail:cdn@jobcafe-kochi.jp



ジョブカフェこうち行

折り返しジョブカフェこうちより受領確認の連絡を致します。  
連絡がない場合はお知らせください。



Mail: [cdn@jobcafe-kochi.jp](mailto:cdn@jobcafe-kochi.jp)



FAX: 088-802-1534

## 新社会人 スタートダッシュセミナー

参加申込書

締切： 令和8年 5月 8日 (金)

お申込み日： 令和8年 月 日

■ ご希望のセミナーをご選択ください

- 両方参加**  
 **集合型** (ちより街テラス 3F ホール) : 令和8年 5月 18日 (月)  
 **オンライン型** (Zoom) : 令和8年 5月 28日 (木)

事業所/団体名			
ご住所	〒		
ご担当者		TEL	
所属・役職名		FAX	
E-mail (必須)			

参加者名	フリガナ	年齢	性別 <small>※未記入可</small>	所属部署

※ オンライン申込の企業様には、スムーズなZoom接続のため、事前に受講環境（パソコン台数等）を確認させていただきます。  
※ 5名以上のご参加の場合は、本紙をコピーしてご送付ください。  
※ 「申込書」に記載の個人情報は、ジョブカフェこうちの運営にのみ使用します。他の目的や外部に提供することはありません。

高知県就職支援相談センター

**ジョブカフェこうち**

TEL:088-802-1533 FAX:088-802-1534

E-mail:[cdn@jobcafe-kochi.jp](mailto:cdn@jobcafe-kochi.jp) HP:<https://www.jobcafe-kochi.jp/>

