

無料  
事前予約制

# 6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

6/5 (金) 13:30~15:30

## 就活パワーアップセミナー① 「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付けましょう！

- ・採用は書類選考と面接で決定する
- ・履歴書作成の基本と様式の種類
- ・記述のポイントと注意点
- ・志望動機の重要性と組み立て方



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

6/12 (金) 13:30~15:30

## 就活パワーアップセミナー② 「職務経歴書の作り方」

職務経歴書の提出が求められる求人が多くなってきました。  
キャリアの棚卸しをして作っていきましょう！

- ・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
- ・添え状の作成



定員 6名

講師

キャリアコンサルタント  
CDA

うか あつし  
宇賀 敦士

6/19 (金) 13:30~15:30

## 「マインド・リセットで “心の壁”を乗り越えよう！」

先が見えない不安の中での転職活動は、心も体もストレスで疲労してしまいがち。

このセミナーでは、アメリカ心理学会(APA)が提唱する  
「レジリエンスを築く10の方法」を学びます。

まず心から元気にし、頭をスッキリさせ、  
“心の壁”を乗り越えていきましょう。



定員 10名

講師

キャリアコンサルタント  
交流分析士1級

にいや しげる  
新谷 茂

6/22 (月) 13:30~15:30

## グループワーク 「心のコントロール講座」

～感情を味方にしてウェルビーイングを育てよう～

心の仕組みを理解し、感情に振り回されない心の扱い方を学ぶ講座です。

ワークを通して感情を味方に変え、  
より心地よく生きるための  
ウェルビーイングを育てましょう。



定員 5名

講師

キャリアコンサルタント  
公認心理師

かどわき ゆきこ  
門脇 由紀子

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