

無料  
事前予約制

# 7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

7/3 (金) 13:30～15:30

## ビジネスマナーと仕事の心がまえ

「仕事のプロ意識」をお持ちですか？

多様な人々と一緒に働く上で必要な「仕事に対する取り組み方・姿勢」を一緒に考えてみましょう！  
また、「どんな職務でも役立つ」社会人としての言葉使いを学びます。



定員 6名

講師 キャリアコンサルタント

もとやま ともこ  
本山 智子

7/10 (金) 13:30～15:30

## 自分の気持ちをきちんと伝えるスキル

実は、自分の気持ちを上手に伝えるコツって、まず相手の話をじっくり聴くことなんです。

このセミナーでは、その聴き方と上手な伝え方について、ワークを通して体験しながら学びます。



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

わしお ちせ  
鷲尾 智世

7/13 (月) 13:30～15:30

## グループワーク 心のセルフマネジメント入門

心を上手に整えるために、感情を4つの窓に分けて整理してみましょう。

ロジカルに感情を整理するワークとカードゲームを通して、ウェルビーイングを高めます。



定員 6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

7/24 (金) 13:30～15:30

## 思い込みへの対処法

それって“思い込み”ではありませんか？

思い込みは見えない“心の壁”を作り、判断ミスや人間関係のトラブルを引き起こすことがあります。

自分の思い込みや思考パターンに気づき、**新たな未来へ一歩踏み出す考え方を**学びましょう！



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

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

