

無料

事前予約制

9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

9/4 (金) 13:30～15:30

キャリアデザイン

キャリアと強みを棚卸しして、キャリアヴィジョンを描く！

今までの職務経歴・スキル・成果を具体的に棚卸しします。
中長期的な視点に立ち、キャリアデザインのポイントを掴みましょう。



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

9/11 (金) 13:30～15:30

グループワーク

自己理解と感情マネジメント

イライラ・不安・プレッシャーに振り回されない！

自分の“感情のクセ”を可視化し、心にゆとりをつくります。
カードゲームを通じて、しなやかな感情コントロールを身に付けましょう！



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

9/18 (金) 13:30～15:30

面接での話し方

面接では、結論から話し、短い時間で説明することがポイントです。

話すために、文章作成の基本を学びましょう。

- ・面接だけじゃない、仕事に生きる文章力
- ・伝わる文章の作り方
- ・結論と詳細で説明する方法



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

9/30 (水) 13:30～15:30

理解しやすくする

コミュニケーション手法

「理解しやすい話し方」とは何でしょう？

それは「相手に合わせた」話し方です。
そのため、この講座は「傾聴」から始まります。
そのうえで、自分の「言いたいこと」を相手に分かりやすく「話す」コツを学びましょう。



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

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 高知市市屋町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