就職に役立つテーマで毎月開催し、求職活動中の方をサポート！

12月の少人数セミナー＆グループワーク

参加費 無料 事前予約制

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。

12/4（金） 13:30～15:30

ピンチや変化に直面した時の対処法

４つの資源（状況・自己・支援・戦略）について、セルフチェックしてピンチをチャンスに変える考え方を学びます。人間関係、転職など人生の転換期やステップアップに役立てていただけます。



定員 10名
持ち物 筆記用具
講師 キャリアコンサルタント 産業カウンセラー 新谷 茂（にいや しげる） 氏

12/11（金） 13:30～15:30

パソコンの基礎の基礎

「パソコンは、難しそうで怖い…」と思っていませんか？
このセミナーでは、パソコンとスマホの操作を比べながら、パソコンの仕組みをゆっくり説明します。文字入力ができなくても大丈夫！
ExcelやWordの基本機能も解説します。



定員 4名
持ち物 筆記用具
講師 キャリアコンサルタント 産業カウンセラー 鷲尾（わしお） 智世（ちせ） 氏

12/18（金） 13:30～15:30

理解しやすい話し方

「理解しやすい話し方」とは何でしょう？
それはまず「相手に合わせた」話し方です。
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」コツを学びます。



定員 10名
持ち物 筆記用具
講師 キャリアコンサルタント 本山（もとやま） 智子（ともこ） 氏

12/22（火） 13:30～15:30

グループワーク 実践型！面接シミュレーション

本番そっくりのシミュレーションを体験し、伝わる話し方のコツをつかむワークショップです。
他人の良い点をその場で学び、自分の課題を即座に修正できるから、不安が自信に変わります。
まずは一歩を踏み出しましょう！



定員 6名
定員 筆記用具
講師 キャリアコンサルタント 公認心理師 門脇（かどわき） 由紀子（ゆきこ） 氏

15歳～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