

自分のこと、考えてみませんか？

岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センター 令和3年度

オンライン
開催

就労・子育てに関する講座(キャリア☆ナビ)及び相談

岐阜県では、岐阜県にお住まいの皆さんを対象に、就労・子育てに関する講座(キャリア☆ナビ)を、Zoomを使用したオンラインで開催します。(約40分の講座終了後、2名まで個別相談ができます)

「わたしってどんなことに興味があるのかな?」「仕事と子育ての両立ができる?」

「コミュニケーション下手で、いつも気をつけてしまう」など、講座を通じて自分と向き合い、カウンセラーと一緒に考えてみませんか。家で講座が受けられるので、リラックスして参加できます。

| 開催日 | 時間 | 内 容 |
|---------------|--------------------|------------------------------------|
| 7月8日 (木) | 10時～11時 14時～15時 | あなたはどのタイプ? ～生活シーンから考える適職診断～ |
| 8月12日 (木) | 10時～11時 14時～15時 | 子育ても仕事も。そして私も。 ～無理をしない自分であるために～ |
| 9月9日 (木) | 10時～11時 14時～15時 | もう一度働くには ～こころの準備をしよう～ |
| 10月14日 (木) | 10時～11時 14時～15時 | 断る人は誠実な人 ～気まずくならない断り方を身につけよう～ |

受講無料

定員 8名(個別相談2名)
 申込者多数の場合抽選
 締切 開催日1週間前
 ナビゲーター
 岐阜県男女共同参画・女性の活躍
 支援センター
 キャリアカウンセラー

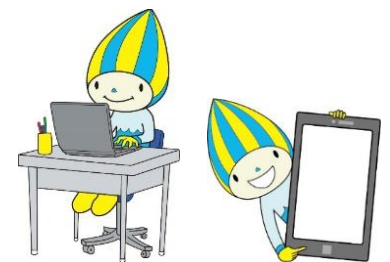
申込み方法

FAX、E-Mailにてお申し込みください(24時間受付)
 岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センター
 FAX 058-214-6432
 Mail gifu-danjo-plaza@sb4.so-net.ne.jp
 お問い合わせ先TEL058-214-6431(月～金9時～17時)

| 開催日 | 時間 | 内 容 |
|---------------|--------------------|---------------------------------|
| 11月12日 (金) | 10時～11時 14時～15時 | あなたはどのタイプ? ～生活シーンから考える適職診断～ |
| 12月10日 (金) | 10時～11時 14時～15時 | マイナスをプラスに ～気づかなかった長所を知る～ |
| 1月14日 (金) | 10時～11時 14時～15時 | もう一度働くには ～こころの準備をしよう～ |
| 2月10日 (木) | 10時～11時 14時～15時 | 言いにくいことをいうには ～コミュニケーション力アップ～ |

【オンライン参加への注意事項】

- ※インターネットに接続できるパソコン、スマートフォン、またはタブレットが必要です。
- ※当日は、ネットワーク環境(Wi-Fi等)が安定した場所でご参加ください。
- ※視聴にかかる通信料は参加者のご負担になります。
- ※抽選になった場合、落選者には3日前迄にメールにて通知します。
- ※参加決定者には3日前迄に参加に必要なオンライン講座用URLをメールにて送信します。
- ※欠席される場合は事前にご連絡ください。



受講申込書

講座参加希望日を記入し、10時、14時のどちらかに○をつけてください。個別相談希望の場合、○で囲ってください

| | | | |
|--------|------|-----------------|-----------------|
| 氏名 | 希望日時 | 月 日 () 個別相談希望 | 月 日 () 個別相談希望 |
| | | 10時～11時/14時～15時 | 10時～11時/14時～15時 |
| | | 月 日 () 個別相談希望 | 月 日 () 個別相談希望 |
| TEL | | 10時～11時/14時～15時 | 10時～11時/14時～15時 |
| | | 月 日 () 個別相談希望 | 月 日 () 個別相談希望 |
| ご住所 | | | |
| E-Mail | @ | | |



就労・子育てに関する講座(キャリア☆ナビ)及び相談

講座(キャリア☆ナビ)内容

「あなたはどのタイプ？」

仕事にはいろんな種類があります。自分のタイプを知って、仕事の可能性を広げましょう。今後のプランに役立てることもできます。

「子育ても仕事も。

そして私も」

バランスのととり方や両立のコツなどについて事例を通して考え、仕事へ復帰する時、ブランクからの仕事の不安を軽くしましょう。

「もう一度働くには」

再就職、育休中の方が、何を大切に働くのかを知ると、大変さを乗り越えられます。また、雇用する側の立場で考えることも学べます。

「断る人は誠実な人」

人生に断ることはつきもの。「やりたくないのにやらなくてはならない」から、「やりたくないことはノーと言っている」に変えてみませんか。

「マイナスをプラスに」

自己PRをどう書いていいかわからない。あなたが考える短所は長所かもしれません。今の見方とは違った視点で考えることができます。

「言いにくいことをいうには」

人間関係の課題はつきもの。自分の考え方のクセを知り、気持ちが軽くなる考え方を身につけて、なりたい自分をめざしましょう。

<昨年度 講座(キャリア☆ナビ)参加者の声>

- ・自分の興味、関心がわかって楽しかったし、参考になった。
- ・全部自分一人でやらなくちゃ、とプレッシャーをかけていたことに気づいた。
- ・いつも自分が気をつけていたからつらかったんだ、ということがわかった。
- ・わたしは何もできない、と思い込んでいたけどそうじゃなかった。

