

岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センター

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、東濃圏域にお住まいの皆さんを対象とした、就労・子育てに関する講座(キャリア☆ナビ)及び相談を実施します。

- ◆就労・子育てに関する講座(キャリア☆ナビ) ※前日 13 時迄に要予約
- ◆時間：10時～、10時50分～ 各40分程度 各回 1 組限定

自分のこと、これからの働き方など自分のことを後回しにしているませんか。再就職やお仕事継続、キャリアアップに向けた講座を通して、なりたい自分をめざしましょう。お子様と一緒に受けられます。まずは気軽にお問い合わせください。

(大人の方だけで参加の場合は1回につき複数参加可能)

- ◆就労・子育て相談 ※前日 13 時迄に要予約
- ◆時間：11時40分～13時の間で30分程度(2回) 各回 1 組限定

キャリア☆ナビを受講された後に、個別に相談が受けられます。仕事と子育ての両立、これからのキャリアについてなど相談してみませんか。

◎消毒、換気、人と人の距離の十分な確保など、新型コロナウイルス感染症拡大防止の対策を徹底しています。
◎新型コロナウイルス感染症拡大防止により開催日、内容は変更する場合があります。開催市のホームページ、岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センター ホームページ(ぎふジョ!)に掲載しますのでご確認ください。

恵那市		
こども元気プラザ 恵那市長島町中野 414番地1	8月25日 (火)	あなたはどのタイプ?
	9月24日 (木)	マイナスをプラスに
	10月16日 (金)	もう一度働くには
	11月24日 (火)	言いにくいことをいうには?
お問い合わせ先 恵那市 0573(26)2111(内394)		

瑞浪市		
子育て支援センター スマイル 瑞浪市釜戸町2821-2 竜吟幼稚園内	5月19日 (火)	あなたはどのタイプ? 延期
	7月20日 (月)	マイナスをプラスに
	9月15日 (火)	言いにくいことをいうには?
	11月17日 (火)	言いにくいことをいうには?
お問い合わせ先 瑞浪市 0572(68)9748		

土岐市		
駄知児童センター 土岐市駄知町2024-7	6月4日 (木)	マイナスをプラスに 延期
	9月28日 (月)	言いにくいことをいうには?
肥田児童センター 土岐市肥田町肥田2096-1	8月21日 (金)	もう一度働くには
西部児童センター 土岐市下石町1060	10月30日 (金)	あなたはどのタイプ?
お問い合わせ先 土岐市西部児童センター-0572(57)6661(内200)		



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
お問い合わせ先：岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センター 058(214)6431

就労・子育てに関する講座(キャリ☆ナビ)及び相談

★講座(キャリ☆ナビ) 内容

あなたはどのタイプ? ～生活シーンから考える適職診断～	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、お仕事の可能性を広げましょう。働いている方がキャリアを振り返り、今後のプランに役立てることもできます。
マイナスをプラスに ～気づかなかった長所を知る～	自己PRと言われても何を書いていいかわからない。本当にそうでしょうか。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見方をすることで、気分や感情を変えることができます。
もう一度働くには ～こころの準備をしよう～	再就職、育休中の方が仕事に復帰する時、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。企業側の立場で考えることも学び、家事力が仕事に役立つこともわかります。
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～	家庭でも職場でも生活するうえでの人間関係の課題はつきものです。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 参加者の声

「あなたはどのタイプ? ～生活シーンから考える適職診断～」

子どもを見ながら話を聞けるので嬉しい。セルフチェックで自分の興味や関心がわかって楽しかった。

「マイナスをプラスに ～気づかなかった長所を知る～」

どちらかといえばマイナス思考な自分。今日のテーマはピッタリな内容。私でもできるかも、と思った。

「もう一度働くには ～こころの準備をしよう～」

仕事を辞めてからずいぶん時間がたっていて不安…。なぜ働くのかを考えてみると、働き方もわかってきた。

「言いにくいことをいうには? ～コミュニケーション力UP～」

相手に気を使って緊張したり、言いたいことを言えずに断れなかったり…。考え方のクセに気づいて楽になった。

キャリ☆ナビに参加すると… 何かが変わるかもしれないよ♪

