

令和5年度

就労・子育てに関する

# オンライン講座



岐阜県では、県内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。

自宅から受講できるからラク!

仕事がしたいけど、人付き合いに自信がない...

仕事と家庭の両立ってできるのかなあ...

## <日程>

開催日	時間	内容
4月21日(金)	10時～11時 14時～15時	①あなたはどのタイプ? ～生活シーンから考える適職診断～
5月19日(金)	10時～11時 14時～15時	②心を軽くするコミュニケーション ～多様なひとづきあいの対処法～
6月16日(金)	10時～11時 14時～15時	③もう一度働こう ～面接官になってみよう～
7月21日(金)	10時～11時 14時～15時	④子育ても仕事も、そしてわたしも、 ～無理をしない自分であるために～
8月18日(金)	10時～11時 14時～15時	⑤どう選ぶ?わたしのこれから ～就職?起業?自分みがき?～
9月15日(金)	10時～11時 14時～15時	⑥「予想外」が起きたら? ～変化や転機のとらえ方～

**定員** 8名(県内在住・在勤の女性)

申込者多数の場合抽選

**締切** 開催日1週間前(受講無料)

**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

E-Mail、FAX、裏面の申込フォームにて  
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  
Mail gifu-danjo-plaza@sb4.so-net.ne.jp  
FAX 058-214-6432  
お問合せ先TEL 058-214-6431(月～金9～17時)

開催日	時間	内容
10月20日(金)	10時～11時 14時～15時	①あなたはどのタイプ? ～生活シーンから考える適職診断～
11月17日(金)	10時～11時 14時～15時	②心を軽くするコミュニケーション ～多様なひとづきあいの対処法～
12月15日(金)	10時～11時 14時～15時	③もう一度働こう ～面接官になってみよう～
1月19日(金)	10時～11時 14時～15時	④子育ても仕事も、そしてわたしも、 ～無理をしない自分であるために～
2月16日(金)	10時～11時 14時～15時	⑤どう選ぶ?わたしのこれから ～就職?起業?自分みがき?～
3月15日(金)	10時～11時 14時～15時	⑥「予想外」が起きたら? ～変化や転機のとらえ方～

## 【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、安全に配慮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。
- ◎決定者には前日まで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。

申込書は裏面

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。(E-Mail、FAX 用)

氏名	フリガナ	希望日時	月 日( ) 10時～11時/14時～15時	月 日( ) 10時～11時/14時～15時
			月 日( ) 10時～11時/14時～15時	月 日( ) 10時～11時/14時～15時
			月 日( ) 10時～11時/14時～15時	月 日( ) 10時～11時/14時～15時
TEL				
ご住所				
E-Mail	@			

※申込フォームからのお申込みもできます

講座（キャリア☆ナビ）内容

岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センター

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、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。

心を軽くするコミュニケーション  
～多様な人づきあいの対処法～

人間関係がうまくいかないと、疲れていませんか？様々な考え方の人に対して気持ちを楽にして付き合える方法を考えてみましょう。

もう一度働こう  
～面接官になってみよう～

面接は誰にとっても緊張するもの。どんなことを聞かれるのでしょうか？質問の意味を知り、面接官になって楽しく体験してみましょう。

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～

バランスの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。

どう選ぶ？わたしのこれから  
～就職？起業？自分みがき？～

どんな生き方を選んでもOK。何かを始める前に自分のチャレンジャータイプを知って活かしませんか。

「予想外」が起きたら？  
～変化や転職のとらえ方～

生活していると、さまざまな出来事に遭遇し、大きな変化をもたらすことがあります。その節目を乗り越えるために一緒に考えませんか。