

就労・子育てに関する講座

キャリア☆ナビ 及び 相談

恵那市
えなえーる
(恵那中央出張所)

☆講座で、なりたい自分を見つけましょう☆

◆就労・子育てに関する講座(キャリア☆ナビ)

時間：10時30分～11時20分
前日13時までに要予約。
定員4組限定。(先着順)

これからの働き方など自分のことを後回しにしていませんか。再就職やお仕事継続、キャリアアップに向けた講座を通じて、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。まずは気軽にお越しください。



◆就労・子育て相談

時間：11時30分～12時00分
12時05分～12時35分
前日13時までに要予約。
各回1組限定(先着順)

この時間で個別に相談を受けられます。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。

恵那市		全て受講でも1つだけ受講でもOK!
恵那中央出張所 えなえーる 恵那市大井町180-1 ハロー恵那ショッピングセンター 2階	9月28日(木)	あなたはどのタイプ? ～生活シーンから考える適職診断～
	10月12日(木)	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～
	10月26日(木)	もう一度働こう ～面接官になってみよう～
	11月9日(木)	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～
お問い合わせ先 恵那市役所 恵那中央出張所 えなえーる 0573(25)5070		

◎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のため開催日、内容は変更する場合がありますので、開催市または岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センターまでお問合せください。

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
058(214)6431

内容は裏面へ

◎講座（キャリア☆ナビ）内容

<p>あなたはどのタイプ？ ～生活シーンから考える適職診断～</p>	<p>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。</p>
<p>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～</p>	<p>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。</p>
<p>もう一度働こう ～面接官になってみよう～</p>	<p>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。</p>
<p>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～</p>	<p>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、仕事へ復帰するとき、ブランクからの仕事の不安を軽くしましょう。</p>

