

もっと効果的に就職や転職で成功したい、そんなあなたに お勧めのセミナーです。

## ハローワーク求職活動 認定対象セミナー

(受講者には**就職活動証明書**を発行いたします)

日程・会場	時間	セミナー名/講座内容
4/13(月) 会議室4-2 定員 15名	10:00 ～11:30	<b>心穏やかに過ごすためのストレスケア</b> そもそも、ストレスとは何か？原因を理解することでストレスとの関わり方を考え、ネガティブな視点をポジティブに捉える方法を学びます。
	13:00 ～14:30	<b>職場で活かせる ビジネスルールのキホン</b> そもそも、ルールとは何か？どんな事に注意が必要か？ 仕事で役立つルールのポイントを学んでいきます。
4/15(水) 会議室4-2 定員 15名	10:00 ～11:30	<b>履歴書/面接 ワンポイントアドバイス</b> 履歴書の基本と、ちょっとしたコツで見栄えのよくなる記入方法や、面接時に好印象を与えるコツを実例を交えながら具体的にお教えします。
	13:00 ～14:30	<b>エゴグラムから知る自己分析の入り口</b> 自身の性格を客観的に知ることは、自己分析において重要な要素です。 個人とチームの交流分析を学んでいきます。
4/17(金) 会議室4-1 定員 15名	10:00 ～11:30	<b>コミュニケーションup “伝え方と聴き方”</b> 会話を高めることで、コミュニケーション向上につなげるポイントを学びます。
	13:00 ～14:30	<b>心穏やかに過ごすための感情のコントロール</b> 家庭や職場で、つついイライラする時ってありますね。 アングー(怒り)の感情を分析することで感情をコントロールする術を学びます。
4/22(水) 会議室4-1 定員 15名	10:00 ～11:30	<b>マインドセットを活用したキャリアチェンジ</b> 未経験の業種への転職に不安はありませんか？柔軟な考え方で仕事の選択肢を増やしてみませんか。 就活中だけでなく転職後にも活かせる心構えを考えていきます。
	13:00 ～14:30	<b>好印象！私も相手も大事にするコミュニケーションup ～アサーティブに伝える～</b> つつい我慢して、言いたいことを伝えられない。相手に頼まれたら断れない。 お互いを大事にしながらの自己主張の方法を学びます。

あなたの就活、応援します！ひとりでがんばらなくていい。一緒に考えよう！

※ 4月オンラインセミナーは、都合により開催いたしません。5月より開催いたします。

オンラインお申込方法は、「ジョブこねっと」検索からできます。  
オンライン初受講の方は、ログイン前に「新規会員登録」からお申込ください。

**【お申込み・お問合せ】** 開催前日までの事前予約制  
オンライン受講は2日前締切  
**北京都ジョブパーク JPカレッジ**

**会場：市民交流プラザふくちやま**  
(アクセス：JR福知山駅(北口)目の前)

保育ルーム  
無料(要予約)

☎ **0773-22-3815**

福知山市駅前町400 市民交流プラザふくちやま4階  
受付時間：月曜～木曜9:00～17:00 金曜9:00～19:00

E-mail/ hokubuseminar@kyoto-jobpark.jp

主催/北京都ジョブパーク 福知山市

オンライン受講のお申込み方法は、2タイプあります。

①セミナー名欄のQRコード(二次元バーコード)から予約申込できる。

②求人求職サイト「ジョブこねっと」検索から予約申込できる。

初受講の方は、ログイン前に「新規会員登録」からお申込ください。

体調不良がみられる場合は来所をお控えください。  
また諸事情により、開催内容が変更になる場合がございますのでご了承ください。

もっと効果的に就職や転職で成功したい、そんなあなたに お勧めのセミナーです。

**In 綾部**

## ハローワーク求職活動 認定対象セミナー

(受講者には**就職活動証明書**を発行いたします)

### <来所>

セミナー会場：**ハローワーク綾部** (福知山公共職業安定所 綾部出張所)会議室

各回定員 15名

日程	時間	セミナー名/講座内容
<b>4/21 (火)</b>	14:00 ~15:30	<b>心穏やかに過ごすためのストレスケア</b> そもそも、ストレスとは何か？原因を理解することでストレスとの関わり方を考え、ネガティブな視点をポジティブに捉える方法を学びます。

### <WEB>

日程	時間	セミナー名/講座内容
		※ 4月オンラインセミナーは、都合により開催いたしません。5月より開催いたします。 オンラインお申込方法は、「ジョブこねっと」検索からできます。 オンライン初受講の方は、ログイン前に「新規会員登録」からお申込ください。

北京都ジョブパークでは就職活動の入口から出口までをワンストップで支援しています。  
セミナー以外にも随時、個別カウンセリング・面接・応募書類に関する個別相談を承っております。是非、お気軽にご相談くださいませ。



体調不良がみられる場合は来所をお控えください。また諸事情により、開催内容が変更になる場合がございますのでご了承ください。

**【お申込み・お問合せ】** 開催前日までの事前予約制  
オンライン受講は2日前締切

**北京都ジョブパーク JPカレッジ**

**0773-22-3815**

福知山市駅前町400 市民交流プラザふくちやま4階  
受付時間：月曜～木曜9:00～17:00 金曜9:00～19:00  
E-mail/ hokubuseminar@kyoto-jobpark.jp

主催/北京都ジョブパーク

あなたの就活、応援します！  
ひとりでがんばらなくていい。一緒に考えよう！

オンライン受講のお申込み方法は、2タイプあります。

- ①セミナー名欄のQRコード（二次元バーコード）から予約申込できる。
  - ②求人求職サイト「ジョブこねっと」検索から予約申込できる。
- 初受講の方は、ログイン前に「新規会員登録」からお申込ください。

容えない就活をあなたと共に考えます



2026年4月  
受講無料

In ジョブ・サポート  
まいづる

もっと効果的に就職や転職で成功したい、そんなあなたにお勧めのセミナーです。

## ハローワーク求職活動 認定対象セミナー

(受講者には**就職活動証明書**を発行いたします)

<来所> セミナー会場：舞鶴市商工観光センター（舞鶴市字浜66）

各回定員 15名

日程	時間	セミナー名/講座内容
4/23(木)	10:30 ~12:00	<b>心穏やかに過ごすためのストレスケア</b> そもそも、ストレスとは何か？原因を理解することでストレスとの関わり方を考え、ネガティブな視点をポジティブに捉える方法を学びます。
	13:00 ~14:30	<b>履歴書/面接 ワンポイントアドバイス</b> 履歴書の基本と、ちょっとしたコツで見栄えのよくなる記入方法や、面接時に好印象を与えるコツを実例を交えながら具体的にお教えします。

## <WEB>

日程	時間	セミナー名/講座内容
		※ 4月オンラインセミナーは、都合により開催いたしません。5月より開催いたします。 オンラインお申込方法は、「ジョブこねっと」検索からできます。 オンライン初受講の方は、ログイン前に「新規会員登録」からお申込ください。

北京都ジョブパークでは就職活動の入口から出口までをワンストップで支援しています。セミナー以外にも随時、個別カウンセリング・面接・応募書類に関する個別相談を承っております。是非、お気軽にご相談くださいませ。



体調不良がみられる場合は来所をお控えください。また諸事情により、開催内容が変更になる場合がございますのでご了承ください。

【お申込み・お問合せ】 開催前日までの事前予約制  
オンライン受講は2日前締切

北京都ジョブパーク JPカレッジ

☎ 0773-22-3815

福知山市駅前町400 市民交流プラザふくちやま4階  
受付時間：月曜～木曜9:00～17:00 金曜9:00～19:00  
E-mail/ hokubuseminar@kyoto-jobpark.jp

主催/北京都ジョブパーク 舞鶴市

点呼確認の為、当日は、必ず4階受付までお越し下さい。  
北京都ジョブパーク及びジョブ・サポートまいづるの登録が必要です。  
ご来場の際は、初回の方や未登録の方は、開始20分前までに、  
受付をお願いいたします。

オンライン受講のお申込み方法は、2タイプあります。

- ①セミナー名欄のQRコード（二次元バーコード）から予約申込できる。
- ②求人求職サイト「ジョブこねっと」検索から予約申込できる。  
初受講の方は、ログイン前に「新規会員登録」からお申込ください。

答えのない就活をあなたと共に考えます



2026年4月  
受講無料

もっと効果的に就職や転職で成功したい、そんなあなたにお勧めのセミナーです。

In 舞鶴

## ハローワーク求職活動 認定対象セミナー

(受講者には**就職活動証明書**を発行いたします)

<来所>

セミナー会場：ハローワーク舞鶴 (舞鶴公共職業安定所) 会議室

各回定員 15名

日程	時間	セミナー名/講座内容
4/20 (月)	14:00 ~15:30	<b>好印象！私も相手も大事にするコミュニケーションup ~アサーティブに伝える~</b> ついつい我慢して、言いたいことを伝えられない。相手に頼まれたら断れない。 お互いを大事にしながらの自己主張の方法を学びます。

<WEB>

日程	時間	セミナー名/講座内容
		※ 4月オンラインセミナーは、都合により開催いたしません。5月より開催いたします。 オンラインお申込方法は、「ジョブこねっと」検索からもできます。 オンライン初受講の方は、ログイン前に「新規会員登録」からお申込ください。

北京都ジョブパークでは就職活動の入口から出口までをワンストップで支援しています。  
セミナー以外にも随時、個別カウンセリング・面接・応募書類に関する個別相談を  
承っております。是非、お気軽にご相談くださいませ。



体調不良がみられる場合は来所をお控えください。また諸事情により、開催内容が変更になる場合がございますのでご了承ください。

【お申込み・お問合せ】 開催前日までの事前予約制  
オンライン受講は2日前締切

北京都ジョブパーク JPカレッジ

☎ 0773-22-3815

福知山市駅前町400 市民交流プラザふくちやま4階  
受付時間：月曜～木曜9:00～17:00 金曜9:00～19:00  
E-mail/ hokubuseminar@kyoto-jobpark.jp

主催/北京都ジョブパーク

あなたの就活、応援します！  
ひとりでがんばらなくていい。一緒に考えよう！

オンライン受講のお申込み方法は、2タイプあります。

- ①セミナー名欄のQRコード（二次元バーコード）から予約申込できる。
  - ②求人求職サイト「ジョブこねっと」検索から予約申込できる。
- 初受講の方は、ログイン前に「新規会員登録」からお申込ください。

もっと効果的に就職や転職で成功したい、そんなあなたに お勧めのセミナーです。

In 宮津

## ハローワーク求職活動 認定対象セミナー

(受講者には**就職活動証明書**を発行いたします)

<来所> セミナー会場：ハローワーク宮津 (峰山公共職業安定所 宮津出張所) 会議室 各回定員 15名

日程	時間	セミナー名/講座内容
4/27(月)	10:00 ～11:30	<b>履歴書/面接 ワンポイントアドバイス</b> 履歴書の基本と、ちょっとしたコツで見栄えのよくなる記入方法や、面接時に好印象を与えるコツを実例を交えながら具体的に教えます。

## <WEB>

日程	時間	セミナー名/講座内容
		※ 4月オンラインセミナーは、都合により開催いたしません。5月より開催いたします。 オンラインお申込方法は、「ジョブこねっと」検索からできます。 オンライン初受講の方は、ログイン前に「新規会員登録」からお申込ください。

北京都ジョブパークでは就職活動の入口から出口までをワンストップで支援しています。セミナー以外にも随時、個別カウンセリング・面接・応募書類に関する個別相談を承っております。是非、お気軽にご相談くださいませ。



体調不良がみられる場合は来所をお控えください。また諸事情により、開催内容が変更になる場合がございますのでご了承ください。

【お申込み・お問合せ】 開催前日までの事前予約制  
オンライン受講は2日前締切

北京都ジョブパーク JPカレッジ

☎ **0773-22-3815**

福知山市駅前町400 市民交流プラザふくちやま4階  
受付時間：月曜～木曜9:00～17:00 金曜9:00～19:00  
E-mail/ hokubuseminar@kyoto-jobpark.jp

主催/北京都ジョブパーク

あなたの就活、応援します！  
ひとりでがんばらなくていい。一緒に考えよう！

オンライン受講のお申込み方法は、2タイプあります。

- ①セミナー名欄のQRコード（二次元バーコード）から予約申込できる。
  - ②求人求職サイト「ジョブこねっと」検索から予約申込できる。
- 初受講の方は、ログイン前に「新規会員登録」からお申込ください。

答えのない就活をあなたと共に考えます

京都 ジョブパーク  
総合就業支援拠点



2026年4月  
受講無料

もっと効果的に就職や転職で成功したい、そんなあなたにお勧めのセミナーです。

In 峰山

## ハローワーク求職活動 認定対象セミナー

(受講者には**就職活動証明書**を発行いたします)

<来所> セミナー会場：ハローワーク峰山(峰山公共職業安定所) 会議室

各回定員 15名

日程	時間	セミナー名/講座内容
4/27(月)	14:00 ~15:30	<b>職場で活かせるビジネスルールのキホン</b> そもそもルールとは何か?どんな事に注意が必要か? 仕事で役立つルールのポイントを学んでいきます。

## <WEB>

日程	時間	セミナー名/講座内容
		※ 4月オンラインセミナーは、都合により開催いたしません。5月より開催いたします。  オンラインお申込方法は、「ジョブこねっと」検索からできます。 オンライン初受講の方は、ログイン前に「新規会員登録」からお申込ください。

北京都ジョブパークでは就職活動の入口から出口までをワンストップで支援しています。  
セミナー以外にも随時、個別カウンセリング・面接・応募書類に関する個別相談を  
承っております。是非、お気軽にご相談くださいませ。



体調不良がみられる場合は来所をお控えください。また諸事情により、開催内容が変更になる場合がございますのでご了承ください。

【お申込み・お問合せ】 開催前日までの事前予約制  
オンライン受講は2日前締切

北京都ジョブパーク JPカレッジ

☎ 0773-22-3815

福知山市駅前町400 市民交流プラザふくちやま4階  
受付時間：月曜～木曜9:00～17:00 金曜9:00～19:00  
E-mail/ hokubuseminar@kyoto-jobpark.jp

主催/北京都ジョブパーク

あなたの就活、応援します！  
ひとりでがんばらなくていい。一緒に考えよう！

オンライン受講のお申込み方法は、2タイプあります。

- ①セミナー名欄のQRコード(二次元バーコード)から予約申込できる。
  - ②求人求職サイト「ジョブこねっと」検索から予約申込できる。
- 初受講の方は、ログイン前に「新規会員登録」からお申込ください。