

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
7/7(火) 会議室4-1 定員 15名	10:00 ~11:30	<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、ついついイライラする時ってありますね。 アンガー(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。
	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。
7/8(水) 会議室4-1 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。
7/15(水) 会議室4-1 定員 15名	10:00 ~11:30	<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。
	13:00 ~14:30	<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。
7/22(水) 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>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。
7/29(水) オンライン限定 7/27(月)締切	①10:00 ~11:30 ②13:00 ~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、ついついイライラする時ってありますね。 アンガー(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。  ①  ②  お申込みはコチラから

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！

**【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 福知山市

**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)

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。