主催 国分寺市　協力：東京しごとセンター多摩



令和８年度　就労支援セミナー

１２月１８日（金）リオンホール

定員
各30名

【第１部】午前１０時～正午（開場時間：午前９時５０分）

【第２部】午後２時～４時（開場時間：午後１時５０分）

【会　場】cocobunjiプラザリオンホール

第１部

自分の思考パターンを知って、視野を広げよう！

《講師》奥住 優子　氏　（産業カウンセラー、2級キャリア・コンサルティング技能士）

第２部

わたしの強みの活かし方
～自分らしいキャリアを見つける～

《講師》木村 美和子　氏　（1級キャリア・コンサルティング技能士）

申込み

11月16日（月）9時から申込フォーム☞

※定員を超えるお申込みがあった場合は、市内在住・在勤・在学・在活の方を優先させていただきます。

【申込フォーム】

セミナーの詳細な情報は裏面をご覧ください

第1部（午前10時～正午）

セミナー名	自分の思考パターンを知って、視野を広げよう
内容	物事を見るとき、自分のクセや思い込みはありませんか？ 自分自身の思考や捉え方の特徴を就職活動や日常生活へ活かす方法を学びます。
講師 プロフィール	奥住　優子　氏 キャリアコンサルタントを経て、企業・大学・自治体にて就職に関わる研修・セミナーの講師や、企業の採用面接官等、就職支援事業に携わる。 採用と求職、双方の経験を活かし、毎年300人以上に及ぶ求職者と関わり、活動支援を行う。 

第2部（午後２時～４時）

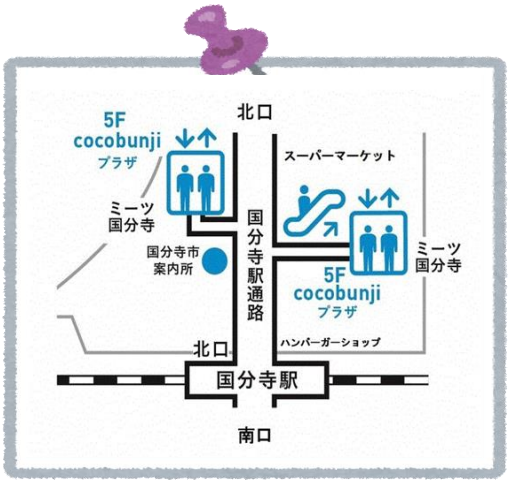
セミナー名	わたしの強みの活かし方 ～自分らしいキャリアを見つける～
内容	人生100年時代、キャリアの描き方が一段と大事になっています。 自分にとっては「当たり前」の経験や価値観が「強み」となるかもしれません。 このセミナーで自己理解を深め、自分らしく働くヒントを見つけてみませんか？
講師 プロフィール	木村　美和子　氏 12年間の専業主婦を経て地元中小企業に再就職。 2007年キャリアコンサルタント資格取得後、 若年者からシニアまでの広い年代を対象とした キャリア・デザインセミナー、コミュニケーション セミナーなどに登壇。 企業の採用選考、社員教育などにも携わっている。 

定　員

各30名
定員を超えるお申込みがあった場合は、
市内在住・在勤・在学・在活の方を優先させていただきます。

会　場

cocobunjiプラザ リオンホール Aホール
（国分寺市本町3-1-1 cocobunji WEST 5階）



お問合せ

国分寺市市民部経済課
TEL:042-312-8614