

# キャリアデザインセミナー2024

これからのキャリアの築き方～健やかに自分らしくマルチステージで働き続けるために～

「健やかに自分らしく働き続ける」をテーマに、健康を維持しながら自分ならではのキャリアを築き、いくつになってもイキイキと働き続けるために必要なスキルを学ぶセミナーを、2回コースで開催します。

1日目と2日目は内容が変わるため、両日とも参加されることをおすすめします。

無料託児有

希望の方は申込時にお知らせください



## 第1日目『自分らしさを大切にしつつ、枠を広げてみよう！』

年齢やこうあるべきといった従来の枠にとらわれず、視野を広げて、自分らしい一歩を踏み出せるように…自分が大切にしたいことの見直しや、物事の柔軟なとらえ方について考える他、働き続けるためには必須である「健康」について学べるプチセミナーも盛り込みます。

日時 11月9日(土) 13:30 - 16:00

### 女性の健康プチセミナー

『女性特有の不調との向き合い方と対処法』

講師: Minowife(ミノワイフ) 助産師 堀江志乃氏

### タイムテーブル

13:30~14:50 講義

(10分休憩)

15:00~15:30 女性の健康プチセミナー

15:30~16:00 参加者どうしの交流会

## 第2日目『必要とされる人財になるために…自分ならではのキャリアとスキルアップ』

必要とされる人財となり、長く働き続けるために必要なことは…?自分ならではのキャリアを築いていくには、どのようにスキルアップしていけばよいかを考えます。後半は、少し先行くロールモデルの方々と交えた交流会を実施します。

日時 11月30日(土) 13:30 - 16:00

### 協力企業(五十音順)

- ・小原会計事務所 業務部 部長 亀谷奈穂氏
- ・三承工業(株) ダイバーシティ推進室 室長 神田純代氏
- ・セブン工業(株) 管理部 係長 水野梨沙氏
- ・美濃加茂市上下水道課 技師 主任 井戸裕里氏

### タイムテーブル

13:30~14:50 講義

(10分休憩)

15:00~15:10 ロールモデルの紹介

15:10~16:00 ロールモデルを交えた交流会

交流会後、ハローワーク美濃加茂の協力により、ハローワーク活用方法の紹介を行います。

雇用保険受給中の方へ 求職活動実績の対象となるセミナーです！

対象

働いているまたはこれから働きたい女性

定員

20名(要予約)

参加料

無料

会場

美濃加茂市生涯学習センター(美濃加茂市太田町 3425-1)

講師

(有)クレオ 代表取締役 しのだひろこ 篠田寛子氏

1997年有限会社クレオ設立。「地方だからこそ生きる女性のキャリア」をテーマにして、女性のキャリアアップ支援のための、働く女性に大切な考え方、コミュニケーション、リーダーシップなどを伝えている。同時に、女性が活躍しやすい環境や働きがいについて、企業支援も行っている。女性活躍推進アドバイザー、国際コーチ連盟 PCC 認定コーチ、三協立山(株)社外取締役



問合せ・申し込み

美濃加茂市ひとづくり課・みのかも女性活躍支援センターRe:Ola(リオラ)

直接または電話、市公式 LINE から、みのかも女性活躍支援センターRe:Ola(リオラ)へ

TEL:090-9022-2200(平日 10:00~16:00) ※市公式 LINE へは右の二次元コードから

