



キャリアデザインセミナー2025

「自分だからこそ」できる仕事を「自分らしく」続けるために今すべきことは！

人口減少やダイバーシティ化など大きく社会が変化する今、女性の力が不可欠といわれます。変化に柔軟に対応しつつ、自分らしさを捉え、さらに、強みやスキルといった「自分だからこそ」を改めてつくり直すために、今、何をすべきかについて学びます。自身のスキルを再確認し、キャリアゴールを明確にしてみましょう。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『「自分らしく働く」ためにまず必要なのは自己分析！』

自分らしい働き方への一步は、まず自己理解を深めること。自分を分析して、価値観や興味、強みや弱み、大切にしたいライフスタイルなどを明確にすることが必要です。多様な働き方が可能となり選択肢が広がった分、変化への不安や迷いが生じることも事実。自分軸でものごとを考え、自分らしいキャリアの選択、自分らしい働き方の実現を目指すための方法を学びましょう。

日時 11月8日(土) 13:30 - 16:15

セルフメンテナンスプチセミナー

タイムテーブル

『身体も心もほぐす椅子ヨガでリフレッシュタイム！』

講師：ヨガ・アーユルヴェーダ講師

栗野 瞳 氏 (キョウカラヨガ主宰)

13:30~14:50 講義

15:00~15:30 セルフメンテナンスプチセミナー

15:30~16:00 参加者どうしの交流会

16:00~16:15 ハローワーク利用案内

第2日目『強みを育てる！さらにアップデート！で「自分だからこそ」の仕事に！』

強みを活かした仕事を持つためには、自己成長を意識することが必要です。情報がどんどんアップデートされる現代において、学び続け、常に新しい知識やスキルを習得し、自分の強みの育て方を学びます。また、働く女性のロールモデルを交えた交流会も行います。

日時 12月13日(土) 13:30 - 16:15

ロールモデル協力(五十音順)

タイムテーブル

・社会福祉法人 慈恵会

・株式会社 美光技研

・MIRAIクリエイト 松田美樹子 氏

・株式会社 ミル 野呂 翠 氏

13:30~14:50 講義

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

16:00~16:15 デジタル人材について

【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203 (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」をテーマとして、女性のキャリアアップ支援に携わり、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

