

これからの

キャリアをデザインしてみませんか？

自分らしい働き方を見つける セミナー

費用 無料

定員 各日16名

★ ←このマークがついたセミナーは雇用
保険受給者の「求職活動」の実績対
象です

多様な働き方が可能となった今、その働き方も自ら選択できるようになりました。自身のありたい姿を目指すためには、ライフイベントに左右されず、キャリアを描いておくことが大切です。このセミナーで自己を振り返りつつ、今後の働き方・生き方をデザインしてみませんか？

第1回

令和3年9月6日(月)
10:00~12:00
**わたしのキャリアを
デザインする**

講師: (株)ICB代表取締役
瀧井 智美 さん

女性のキャリアデザインとエン
パワメントをテーマに、労働市
場の現状からこれからの働き
方を考えます。

申込先:
川西市男女共同参画センター
TEL 759-1856

第2回

令和3年9月29日(水) ★
10:00~12:00
**女性の職場復帰を応援!!
再就職のための
自己分析セミナー**

講師: エンカレぽっと代表
飯鉢 仁弥 さん

ブランクがある方や子育て中
の方、転職を考えている方を
後押し。自身を見つめ直すこ
とで、今後の方向性や強みの
発見に役立ててください。

申込先:
川西市役所産業振興課
TEL 740-1162

第3回

令和3年10月22日(金) ★
19:00~21:00
**働く女性の
ストレスマネジメントと
マインドフルネス**

講師: 仁泉会病院
医師(内科・精神科)
林 紀行 さん

働く女性が抱えがちなストレ
スを知り、その対処法としてマ
インドフルネスを学び、実践に
つなげます!

申込先:
川西市男女共同参画センター
TEL 759-1856

第4回

令和3年11月19日(金)
10:00~12:00
私にもできる在宅ワーク
講師: ママントレ代表取締役
須澤 美佳 さん

在宅ワークって具体的にどんな
お仕事があるの? 私にもできる
の? 気を付けるべきことは...?
気になるけど、わからないこと
だらけの方へ。在宅ワークとは
どのような働き方なのかお伝え
します!

申込先:
川西市役所産業振興課
TEL 740-1162

第5回

令和3年12月17日(金) ★ **MAP**
10:00~12:00
**事例から学ぼう!!
働くときに知って
おきたいルールと権利**

講師: 高見香織事務所代表
高見 香織 さん

雇用契約書や雇用保険、産
休・育休についてなど、働く上
で知っておきたい基礎知識を
お話します。具体的な事例から
学びましょう!

申込先:
川西市役所産業振興課
TEL 740-1162

MAP

開催場所:
男女共同参画センター



お問合せは・・・

川西市役所産業振興課 TEL 072-740-1162

