

# 育休復帰に向けた準備 自分らしさに気づく ジョブ・カード活用セミナー



9月12日(火)開催

参加費無料

オンライン開催

子育て中は毎日忙しくて、自分のことを考える時間はほとんどないかもしれません…。育休復帰前や復帰まもない時期に、ジョブ・カードを使ったワークで、自分らしさに触れることで、これからの働き方を考える時間をひととき作りませんか？お子様と一緒に参加いただけます。

〈こんな方におすすめです〉

- 忙しすぎて…キャリアを考える時間はない
- 仕事の復帰・今の仕事と向き合いたい
- 家族に気を遣い、自分のことは後回しにしている
- リセットして本来の自分を取り戻したい

## セミナー内容

- 自分の「ライフラインチャート」を描いてみる
- これからのキャリアに目を向ける
- 子育てしながらの仕事って？ 復帰後のイメージをしながら、不安を共有してみる
- 今のあるがままの自分を認める。自分をねぎらう

## 開催概要

- 日時：9月12日(火) 13:00～14:30 ※セミナー開始5分前までにご入室をお願いいたします。
- 会場：オンライン (Zoomシステム使用)
- 費用：無料 ※通信費は受講者様の自己負担となります。
- 締切：9月8日(金)

■キャリア形成・学び直し支援センターHP内「全国イベント情報」からお申し込みができます。

URL <https://carigaku.mhlw.go.jp/eventsch/53886/>

二次元バーコード  
はこちらから



お問合せ

## 宮城キャリア形成・学び直し支援センター

〒980-0013 宮城県仙台市青葉区花京院1-2-15 ソラプラザ3F 株式会社パソナ

☎ 022-380-7815

✉ carigaku\_miyagi@pasona.co.jp

HP : <https://carigaku.mhlw.go.jp/>

キャリア形成  
学び直し支援センター  
厚生労働省委託事業

