

## ジョブ・カード作成支援セミナー

『ご自分のレジリエンス（立ち直る力）を見つけてみませんか』

～自分の凹み、辛いことから立ち直るための考え方や方法を知る～

2月11日(日)13:30開催

オンラインセミナー

仕事をして生きていくためには、厳しい場面、辛い場面がたくさん存在します。今の仕事で自分を強めたい、キャリアチェンジしたいが不安がある、今の自分に変化をつけたい・・・などを持つ方々に、乗り越え・成長ができるような入口をご案内します。

〈こんな方におすすめです〉

- イキイキしたいが、辛いことがあると気持ちが戻りにくい
- 何かあるごとに・・・不安が先行してしまう
- 転職など、新たなハードルにチャレンジできない
- 就活で不採用になるのが怖い

## セミナー内容

- 自分の「立ち直る力（タイプ）」を理解する
- 強い気持ちの持ち方へ向って、自分でできる工夫を知る
- ジョブ・カード作成とレジリエンス知識の関連性を知る



講師：大和田潤治（おおわだじゅんじ）氏  
フリーランスのキャリアコンサルタント、セミナー講師  
キャリアコンサルティング技能士2級 国家資格キャリアコンサルタント キャリア開発アドバイザー

大手メーカーの企業内コンサルタントを経て、退職後キャリアコンサルタント・講師として活躍中。  
教育機関（大学・専門学校）や就労支援機関、企業の外部キャリアコンサルタント・講師などに従事。  
強みは、ヒト系（こころ・気持ち）、モノこと系（しごと面）、両面を大事にしたご支援ができること。コンサルティングやセミナーでは、常にひとり一人の満足を高めたい気持ちで臨み、「わかりやすく！」「伝わりやすく！」をモットーに励んでいる。

## 開催概要

- 日時： 2月11日（日）13:30～14:30
- 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： 2月8日（木）17:00まで

※セミナー開始5分前までにご入室をお願いいたします。

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

お申込みは  
こちらから

<https://carigaku.mhlw.go.jp/eventsch/66222/>



## お問合せ

### 東京キャリア形成・学び直し支援センター

〒100-0004 東京都千代田区大手町2-7-1TOKIWAブリッジ5F

☎ 03-6225-2299

✉ carigaku\_tokyo@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

