

# 描こう！自分らしいキャリア ジョブ・カード活用 自分の思いを素直に伝える

## アサーティブコミュニケーションセミナー

11月7日(火)

オンライン開催

私の考えも大切、あなたの考えも大切です。

今回のセミナーでは、相手の考えを尊重しながら自分の感情や思いを抑圧せずに自己主張をする、アサーティブコミュニケーションというコミュニケーション方法を学びます。

※雇用保険受給中の方は、求職活動実績になります。

(大阪府外の方については、事前に管轄ハローワークまでご相談ください)



〈こんな方におすすめです〉

- 他者との関係を崩さずにコミュニケーションをとれるようになりたい方
- 相手の意見をくみ取りつつ、適切な自己主張方法を習得したい方

### セミナー内容

- アサーションとは、自他を尊重した自己主張のことです。相手との関係性を崩さず、相手の気持ちや意見を尊重しつつ、自分の気持ちや意見もしっかりと主張するアサーティブコミュニケーションを学びます。意見を押し付けるということではなく、適切に意見を表現する技法を学んでいきましょう。
- ジョブ・カードの活用方法をお伝えします。価値観や強みの整理をすることで就職活動や就業後に活かせるほか、アサーションで表現したい自分の考えや意見の整理にもご活用いただけます。

### 開催概要

- 日 時：11月7日(木) 10:00～11:30(90分)
- 対象者：概ね35歳～56歳の就職氷河期世代の方 ※大阪労働局より就職氷河期世代の方向けの案内がございます。  
※左記に当てはまらない方も申込・受講可能です。
- 会 場：オンライン開催 (Zoomシステム使用) ☆カメラがなくても参加可能。顔やお名前が他の方に表示されることはありません。
- 費 用：無料 ※通信費は受講者様の自己負担となります。
- 定 員：500名
- 申 込：キャリア形成・リスキング支援センターHPからお申し込みができます

URL : <https://carigaku.mhlw.go.jp/eventsch/102989/>

申込完了後に、センターより申込完了の通知が届きます。

お申込みは  
こちらから→



- 共 催：大阪労働局

お問合せ

### 大阪キャリア形成・リスキング支援センター

〒541-0053 大阪市中央区本町2丁目6-8 センバセントラルビル8階

☎ 06-6282-7667

✉ carigaku\_osaka@pasona.co.jp

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

キャリア形成  
リスキング 支援センター

厚生労働省委託事業



## オンラインセミナーお申し込み方法

- ☑ キャリア形成・リスキング推進事業ホームページのオンラインセミナー申込ページにアクセスしてください。

以下URLを直接入力するか、または右記二次元バーコードを読み取りください。

URL : <https://carigaku.mhlw.go.jp/eventsch/102989/>



- ☑ お申込みページにある、該当の区分にチェックを入れて入力を進めてください。

**必須** 申込区分

企業・団体  個人  学校関係者

- ☑ お名前・メールアドレス・お電話番号などを入力してください。

「個人情報の取り扱い」についてご覧いただき、同意欄にチェックの上、確認画面へお進みください。  
記入内容にお間違いがないかを再度ご確認ください、送信をお願いします。

## お申込み後からご参加までの流れ

### ● オンラインセミナーお申込み完了

大阪キャリア形成・リスキング支援センターより、お申込み完了のメール通知が届きます。

※迷惑メールフィルターを設定されている方は「@pasona.co.jp」が受信できるように設定をお願いします。



### ● お申込み完了～開催日1日前まで

大阪キャリア形成・リスキング支援センターより、メールでZoomのURLをお送りします。

順番にメール送付しますが、お時間をいただく場合もございます。セミナー前日までに届かなければご連絡ください。オンラインセミナー当日まで、メールは大切に保管してください。



### ● オンラインセミナー開催日

11月7日(木)9:50 (オンラインセミナー開始10分前) よりZoomへの入室が可能です。

入室し、オンラインセミナー開始までお待ちください。

## お問合せ


### 大阪キャリア形成・リスキング支援センター

〒541-0053 大阪市中央区本町2丁目6-8 センバセントラルビル 8F

☎ 06-6282-7667

✉ carigaku\_osaka@pasona.co.jp

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

 キャリア形成  
リスキング 支援センター

厚生労働省委託事業

