

参加費
無料

ジョブ・カード作成支援セミナー 人生100年時代

～50代・60代向けこれからのキャリアで大事なこと～

自己理解とアンガーマネジメント

12月18日(水)

オンライン開催

シニア世代にはこれから先の働き方のローモデルが十分になく、多様化する働き方・生き方に戸惑いを感じている方も多いのではないのでしょうか。60歳を超えても働き続ける環境になっていく中で、どのように働いていくのが理想でしょうか？このセミナーではシニア世代の働き方や感情のコントロール術を学んでいきます。

※雇用保険受給中の方は、求職実績になります。

(東京都以外の方は、事前にお住いの地域の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〉

- 転職を迎え、キャリアの棚卸をしたい
- 先が読めない、これからのキャリアに悩んでいる方
- 生き生きと自分らしく長く働いていきたい
- ストレスなく生きるため、感情コントロール術を学びたい

セミナー内容

- 自己理解を深める
 - ・ジョブカードを使ってこれまでのキャリアを振り返る
 - ・人生100年時代におけるこれからの自分を考える
- 感情のコントロール
 - ・イライラの感情～怒りとは～
 - ・ストレスマネジメント
 - ・怒りの感情のコントロール



国家資格キャリアコンサルタント／一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定 アンガーマネジメントファシリテーター／アンガーマネジメントトレーナー／アンガーマネジメントハラスメント防止アドバイザー

【講師】福岡宏一（ふくおか ひろかず）氏

年下上司の元で勤務をした経験から、自己理解と感情コントロールの必要性を実感。自身の役職定年の経験からキャリア支援の重要性を感じ、キャリアコンサルタント資格を取得。幅広い年齢層の在職者や求職者を中心に研修講師やキャリアコンサルティングなどを実施し、幅広く活躍中。

開催概要

- 日時：12月18日(水) 13:30～15:00 ※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：オンライン開催（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：12月16日(月) 12:00
- キャリア形成・リスキング支援センター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



URL <https://carigaku.mhlw.go.jp/eventsch/112415/>

お問合せ

東京キャリア形成・リスキング支援センター

〒100-0011 東京都千代田区内幸町1丁目2-1 日土地内幸町ビル11階

☎ 03-6225-2299

✉ carigaku_tokyo@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

