

キャリアアップセミナーⅠ

魅力アップのための外見・内面印象力の磨き方

日時：令和4年9月15日（木）

10:00～12:00

会場：市民活動交流フラザ

講師：ビジネスマナー講師

佐久本 優子 氏

受付：9月1日より

託児：9月8日メ切

挨拶・身だしなみ・話し方など、
ビジネスマナーと印象を上げる情
報や、仕事力をワンランク上げる

“魅せる印象”を学びます。



キャリアアップセミナーⅡ

働く女性に必要な逆境・ストレスに
負けない前向きなココロの育て方～折れな
い心をつくる“レジリエンス”の高め方～

日時：令和4年10月19日（水）

10:00～12:00

会場：市民活動交流フラザ

講師：産業カウンセラー&キャリアコンサルタント

西村 美紀代 氏

受付：10月3日より

託児：10月12日メ切

複雑化する社会環境の変化に適応す
る力や、折れないココロを高める
“レジリエンス”を学びます。

※レジリエンスとは、困難や脅威に

直面している状況に対し時に
上手く適応できる能力。

2022

キャリアアップ支援講座

私らしく 働くために

4つの視点から、
自分らしい働き方を見つけませんか？
ひとつのセミナー受講も可能です。
複数受講も、もちろん可能です。

参加無料
無料託児あり

(6ヶ月以上未就園児)

先着順 3名(要予約)

キャリアアップセミナーⅢ

怒りのコントロール術

日時：令和4年12月13日（火）

10:00～12:00

会場：市民活動交流フラザ

講師：産業カウンセラー&キャリアコンサルタント

西村 美紀代 氏

受付：12月1日より

託児：12月6日メ切

今、自分に起こしている感情を
コントロールすることや、また、怒りを
コントロールすることで、感情の奥にある
真の意図に気づき理想の自分に
近づきましょう。

呼吸法によるリラクゼーションも学びます。

キャリアアップセミナーⅣ

スマホ de おたくに仕事探し

日時：令和5年1月19日（木）

10:00～11:30

会場：市民活動交流フラザ

講師：奈良ハローワーク

就職支援ナビゲーター

受付：1月5日より

託児：1月12日メ切

スマホでの情報収集のコツや、仕事を
探すにあたって知っておくお金にまつわ
ることなど、ハローワークでの活用方法
を学びます。

【お問い合わせ】 天理市市民総活躍推進課 ☎63-1001 内線 426

※平日 9時から17時まで(土日祝を除く)