

キャリアアップセミナーⅠ

# 働く女性のマネープラン

日時：令和3年9月3日（金）  
10:00～12:00

会場：市民活動交流フラザ  
講師：ファイナンシャルプランニング技能士  
佐久本 優子 氏

5・10・20年後を見据えたプラン作成のために、今何が出来るかを考えます。

人生の3第支出「教育・住宅・老後」について具体的に考え、自身のキャッシュフロー表を作成し、10年後、20年後のための資金準備を考えます。



キャリアアップセミナーⅡ

# 私にぴったりの仕事探し

日時：令和3年10月14日（木）  
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

適職を見つけるために、「価値観・能力・興味」を客観的に知り、また、職業興味チェックをもとに興味のある職業領域を知ったうえで、自分にとってのキャリアを考え、価値観や考え方の気づきを学びましょう。

2021  
キャリアアップ支援講座

# 私らしく 働くために

参加無料  
無料託児あり  
(6ヶ月以上未就園児)

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。

キャリアアップセミナーⅢ

# タイムマネジメントで夢を実現しよう（時間術）

日時：令和3年11月10日（水）  
10:00～12:00

会場：市民活動交流フラザ  
講師：キャリアコンサルタント  
永田 由香 氏

今の仕事とライフの現状を把握し、大切にしたいことや価値観を理解して、“夢”を叶えるためには、どのように過ごせば良いのか、また、今出来ることは何なのかを気づき自身の時間術を手に入れましょう。



キャリアアップセミナーⅣ

# 怒りのコントロール術

日時：令和4年1月25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

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。