

# 3月 すぐに使える！すぐに役立つ！ 就活力アップセミナー

49歳までの就職活動中の方へ向けた、就活に役立つテーマを集めました！  
受たいテーマを自由にお選びください。1回から参加OK！

月	火	水	木	金	土	日
3	4	5	6	7 はじめの一步A 14:00~16:00	8	9
10 就活 1 Dayセミナー 13:00~16:00 3/8(土)17時までの受付	11	12 就活 マインドセット 14:00~15:30	13	14 White Day スピード再就職 10:30~12:00	15	16
17 休館日	18	19 就活ペン字 14:00~15:30	20 休館日 (春分の日)	21	22	23
24 ストレスケア 14:00~15:30 3/22(土)17時までの受付	25	26	27	28	29	30
31						

場所

神戸市青少年会館 ほか 〒650-0044  
神戸市中央区東川崎町1丁目3-3  
ハーバーセンター5階（JR神戸駅より徒歩5分）

詳細は裏面をご覧ください→

持ち物

筆記用具

定員

各8名程度（参加無料） ※初めて利用される方は事前登録が必要です。



お申し込み

事前予約制（前日17時までの受付）

雇用保険受給中の方は求職活動証明書の発行が可能です。  
発行希望の方は事前にお伝えください。

↑  
メールでのお申し込みはコチラ

お問い合わせ先

こうべ若者サポートステーション  
(運営：一般社団法人キャリアエール)

☎ 078-335-5630

開所時間：月~土 9:30~18:00

休所日：第3月曜、日曜、祝日、年末年始

HP <https://career-yell.jp/kobe/>

Mail [k-sapo@career-yell.jp](mailto:k-sapo@career-yell.jp)



# すぐに使える！すぐに役立つ！ 就活力アツプセミナー



<b>3/7</b> (金曜日) 14:00~16:00	<b>はじめの一步A&lt;リフレーミングワーク&gt;</b> セミナーに参加している“仲間”と一緒に自分の「気持ち」を知り、自分「らしさ(良い面)」を発見しよう(株)リクルート提供のプログラムです。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 今の気持ちを知る</li> <li>● 自分の「らしさ」を知る</li> <li>● 小さな一步を踏み出す</li> </ul>
<b>3/10</b> (月曜日) 13:00~16:00	<b>就活1Dayセミナー</b> 就活の課題を発見し、面接の準備に“仲間”とともに取り組む(株)リクルート提供のプログラムです。 <b>※ 開始10分前までに集合してください</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自分の就活の課題を見つける</li> <li>● 課題解決のための3つのステップ</li> <li>● 面接のコツを知る</li> </ul>
<b>3/12</b> (水曜日) 14:00~15:30	<b>就活マインドセット</b> 就職活動に向き合う姿勢や考え方のクセを知り、前向きに就活に取り組めるようなマインドセットで、自分らしい就活を進めていきましょう！。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● マインドセットとは</li> <li>● 小さな成功体験を見つける</li> <li>● ポジティブワードを使用する</li> </ul>
<b>3/14</b> (金曜日) 10:30~12:00	<b>スピード再就職</b> 早期就職を目指し、これまでの就職活動を総チェック！これから就職活動を始めるという方にもオススメです。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 就職活動の3つのチェックポイント</li> <li>● ミスマッチの少ない応募先企業とは</li> <li>● 書類作成や面接のブラッシュアップ</li> </ul>
<b>3/19</b> (水曜日) 14:00~15:30	<b>就活ペン字</b> 応募書類のあて名やお礼状など、手書きの機会に自信を持って書けるよう、文字の基本を見直します。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 丁寧に見える文字のコツ</li> <li>● 基本の書き方</li> <li>● あて名書きトレーニング</li> </ul>
<b>3/24</b> (月曜日) 14:00~15:30	<b>ストレスケア</b> ストレスの原因と対処法を知り、ストレスと上手く付き合うコツを知りましょう。心とカラダを軽くしたいすべての方にオススメです。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ストレスの原因</li> <li>● 自分の心とカラダを知る</li> <li>● ストレス対処法</li> </ul>

## キャリア相談(個別相談)

希望の就職をするために何から始めればいいのか、就職までのステップをキャリアコンサルタントと一緒に考えていきます。

- 応募書類(志望動機・自己PRなど)の準備、添削
- 面接対策やトレーニング
- 希望する働き方や適職の相談

随時受付中

## 心理相談(個別相談)

『働くためのこころの問題』で困っているときに相談できます。臨床心理士等の専門スタッフが対応します。

- ブランクが空いていて面接が不安・・・
- コミュニケーションが苦手で・・・
- 就職活動に気持ちの切り替えができない



## 心理テスト(※35~49歳までの方が対象)

質問紙やチェックシートを利用したテスト(心理検査)を通して、多方面から自己理解を深めます。

- 性格分析
- ストレスマネジメント
- モチベーション



お問い合わせ先

こうべ若者サポートステーション(運営:一般社団法人キャリアエール)

☎ 078-335-5630

開所時間:月~土 9:30~18:00

休所日:第3月曜、日曜、祝日、年末年始

HP <https://career-yell.jp/kobe/>

HPもチェックしてね→

Mail [k-sapo@career-yell.jp](mailto:k-sapo@career-yell.jp)



【来所時のお願い】

- ①来所時には受付にて検温をしていただきます。発熱(37.5℃以上)や風邪症状(喉の痛み、咳、鼻水、頭痛など)、息苦しさや倦怠感がある場合には無理して来所せず、ご連絡ください。
- ②来所時はマスクを着用し、手指消毒にご協力ください。
- ③キャンセルをされる場合は前日までにご連絡をお願い致します。