＼35歳からのキャリアアップ／

人生の羅針盤を手に入れる！

未来を創るワークショップ

3つのワークショップで、自分と未来を見つめ直しませんか？
新しい一歩を踏み出すためのヒントがここに。

※3回を通しで受講することをオススメしますが、単発での参加も可能です。
このセミナーは雇用保険受給者の就職活動として認定されます。

参加無料

1つ目のキー メタ認知とマインドフルネスで、仕事力・人間関係力UP

メタ認知とマインドフルネスを通じて、自分の思考や感情のパターンに気づき、自分の内面を冷静に観察する大切さを学びます。仕事力や人間関係力もUP！

講師：中田 めぐむ

日時 **11月15日（金） 19:00～21:00**（受付開始18:45）
会場 テックアイエスコワーキング（松山市湊町4丁目6-12） 定員 **12名**

2つ目のキー アンコンシャスバイアスに気づいて、キャリアの可能性を広げる！
～無意識の思い込み～

無意識の思い込み（アンコンシャスバイアス）が自分自身の普段の判断や言動にどのように影響を及ぼしているかを探り、仕事やキャリア選択における視野を広げます。

講師：石井 真奈

日時 **12月11日（水） 19:00～21:00**（受付開始18:45）
会場 テックアイエスコワーキング（松山市湊町4丁目6-12） 定員 **12名**

3つ目のキー 人生に幸運を作り出すためのキャリアデザイン

1つ目と2つ目の鍵で得た気付きをもとに、自己を見つめ直し、未来の可能性を最大限に広げ、思いがけない幸運を引き寄せる自分をデザインする方法を学びます。

講師：熊谷 環

日時 **1月24日（金） 19:00～21:00**（受付開始18:45）
会場 テックアイエスコワーキング（松山市湊町4丁目6-12） 定員 **12名**

対象
- 35～44歳（どなたでもOK）
- 45～50歳（以下の2点のどちらにも当てはまる方）
  - ▶非正規就業中の方または就業されていない方
  - ▶過去5年間の就労状態が不安定だと感じている方

お申し込みはこちらのQRコードから ▶▶▶

お問い合わせ／ ジョブカフェ愛work 愛媛県若年者就職支援センター 〒790-0012 愛媛県松山市湊町4丁目8-13 TEL 089-913-8686

このセミナーは愛媛県委託「令和6年度若年人材育成推進事業」によって行われます。ジョブカフェ愛workは、一般社団法人えひめ若年人材育成推進機構が運営しています。