

ミドル世代のための(概ね35歳~56歳)就職支援セミナー

# キャリアデザイン セミナー 2024

2024年

7/25 木

会場

飯田橋レインボービル 1階C会議室

(詳細は裏面ご参照)

時間

13:30~15:00

¥0  
無料

事前  
予約制

定員30名

※定員になり次第締め切り

正社員に向けての転職活動を中心に、準備から実践までに必要な、企業研究・職業理解等や、面接時にも重要な自己分析・自己表現向上、社会保険の上手な活用方法など、ミドル世代の方々に最適なテーマを学びます!!

01

## 転職活動にむけての準備

- 就職活動の準備(心構えやスケジュール等)
- 企業の求める能力や、経験、社会人基礎力

02

## 企業研究の進め方・職業理解

- ミスマッチを防ぐ為の業界理解や職種理解
- 様々な情報源(情報収集の媒体)など

03

## キャリアデザイン&プラン

- キャリアデザイン・キャリアプランの作成
- WILL・CAN・MUST(策定フレーム)

04

## 自己表現力向上など

- アサーティブコミュニケーションとは?
- メンタルヘルス基礎やストレスチェック

05

## 働く時のルールと活用

- 労働時間の原則。社会保険の上手な活用
- 有給休暇取得等参考資料/関連情報など

雇用保険受給者の方は失業認定の求職活動となります

講師

相澤 秀一

2002年に大手人材会社研修講師としてスタート。  
今日に至るまで企業、大学、公共機関等で、  
就職支援事業を中心に携わっております。

- (株)東京リーガルマインド専任講師
- キャリアデザインアカデミー代表



- 国家資格1級キャリアコンサルティング技能士
- キャリアカウンセリング協会認定スーパーバイザー
- 米国CCE, Inc.認定GCDF-Japanキャリアカウンセラー
- メンタルヘルス・マネジメント検定Ⅱ種



厚生労働省 東京労働局 都内八ローワーク主催



ミドル世代のための就職支援セミナー

ミドル世代のための(概ね35歳~56歳)就職支援セミナー

# キャリアデザイン

セミナー 2024

申込方法およびお問い合わせ



WEBで

下記URLまたは右QRコードにアクセスして、  
セミナー申込画面よりお申し込みください。

<https://employmentIceAge-tokyo.mhlw.go.jp>



メールで

本文に①セミナー名②氏名③年齢④連絡先(電話及び  
メールアドレス)をご記入の上、送信ください。

[tokyo-middle-hyogaki@lec.co.jp](mailto:tokyo-middle-hyogaki@lec.co.jp)



お電話で

受付時間(平日9:00~17:00)

**03-5913-6085**

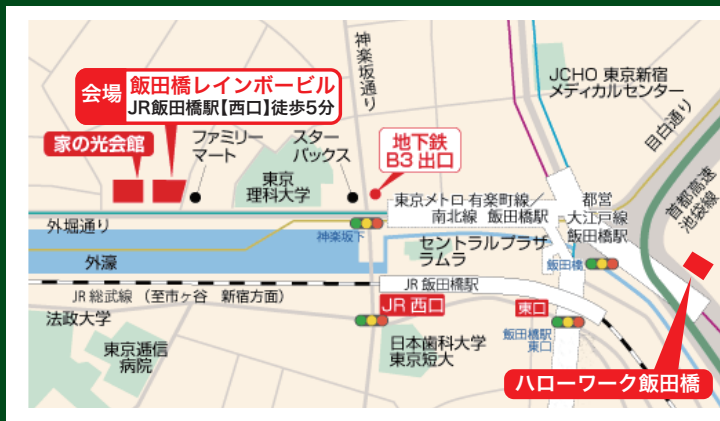
電話にてお申し込みの際は、「東京労働局ミドル世代活躍支援事業」宛て、ということをお伝えください。

会場案内等

## 飯田橋レインボービル 1階C会議室

東京都新宿区市谷船河原町11番地 レインボービル TEL 03-3260-4791

JR飯田橋駅【西口】下車5分、地下鉄有楽町線・東西線・南北線 飯田橋駅神楽坂【B3】出口徒歩5分



事業ホームページ



受託運営

株式会社東京リーガルマインド 東京労働局ミドル世代(就職氷河期)担当

**03-5913-6085**