



ミドル世代のための **(概ね35歳～56歳)** 就職支援セミナー

雇用保険受給者の方は失業認定の求職活動実績となります

キャリアデザイン セミナー 2024

2024年

10/11

金

会場

千住ミルディス1番館 10階会議室

(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

再就職活動のポイントと、これからの生き方を、デザインしましょう!!

01

再就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

企業研究の進め方と職業理解

● 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

メンタルヘルスと自己表現力

● 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

働く時の保険等諸制度ほか

● 社会保険の上手な活用方法
● 雇用形態による処遇一覧/参考資料



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。
◆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
国家資格キャリアコンサルタント
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

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



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

千住ミルディス1番館 10階会議室

東京都足立区千住3-92 千住ミルディス1番館10階(北千住マルイ10階) 講義室
・東京メトロ千代田線 4番口3分 ・JR常磐線 西口3分 ・東京メトロ日比谷線 西口3分
・東武伊勢崎線 西口3分 ・つくばエクスプレス 西口3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