

ファーストステップ

仕事術



新社会人として順調なスタートを切るために、入社・就職に向けたセミナーを開催します。社会人としてのスキルの習得と、同世代との交流を通じて就職にあたっての不安を解消し、学生から社会人への意識を高めます。

Session 1

新社会人のための準備セミナー

新生活に向けて、社会人としてのマインドセットや、必要なスキルを、グループワーク等を通じて習得します。

Session 2

同世代と交流しよう！

地域の情報を知り、会社を越えた同世代と交流を図ります。



大学生向け

詳しくは裏面をご覧ください

仕事で自己を成長させるための
マインドセット&ケーススタディ

11月30日(水) 13:30-16:00

職場で生き生きと働くための
セルフメンタルケア

12月9日(金) 13:30-16:00

円滑に仕事を進めるための
コミュニケーション&仕事の段取り力

2月28日(火) 13:30-16:00

高校生向け

新社会人必須！
社会人になるための心構えのキホン

1月18日(水) 13:30-15:30

折れない心を育てる
レジリエンスの高め方

2月10日(金) 13:30-15:30

参加申込
お問い合わせ先

ジョブカフェいわて

主催：岩手県

ージョブカフェいわては、岩手県が運営する若者の仕事・就職・キャリアのサポート施設ですー

TEL：019-621-1171 FAX：019-606-3702  info-04@jobcafe-i.jp

盛岡市菜園1-12-18 盛岡菜園センタービル5階 ※受付時間 月～金曜 10:00～18:00

内定者・就職希望者のためのファーストステップ仕事術

オンライン
開催

対象者：岩手県内の事業所に就職する令和5年3月卒業予定（新卒後概ね3年以内含む）の内定者
※岩手県内の事業所に就職を希望する新卒後概ね3年以内の方もご参加いただけます

大学生向けセミナー（Session 1+Session 2） 13:30～16:00

高校生向けセミナー（Session 1+Session 2） 13:30～15:30

定員：各回**30名**
(参加無料)

Session 1 新社会人のための準備セミナー

全コース参加でも、個別の参加でもOK！

■ 大学生（大学・短大・専門学校・高等専門学校）向けカリキュラム

		開催日
仕事で自己を成長させるためのマインドセット&ケーススタディ	これから先の自分を考えることで、新生活に向けての気持ちを高め、働く中で目標に近づいていくための心構えを学びます。 ・これから先の自分を考える ・なりたい自分に近づくために ～働くための心構え など 【講師：株式会社インソース】	11月30日(水) 【申込締切】 11月22日(火)
職場で生き生きと働くためのセルフメンタルケア	前向きな気持ちで働くため、ストレスへの向き合い方や対処方法、そして人間関係を良好に導くコミュニケーション法等を学びます。 ・自分のストレスと向き合う（自分を知る） ・コミュニケーションのコツ（相手を知る） など 【講師：株式会社日本マンパワー】	12月9日(金) 【申込締切】 12月2日(金)
円滑に仕事を進めるためのコミュニケーション&仕事の段取り力	仕事の受け方・進め方などのポイントを学び、就職後に効率的に仕事を進めることができるようにします。 ・仕事の進め方／仕事の指示を受ける／計画を立てる ・中間報告／終了報告／仕事の振り返り など 【講師：株式会社インソース】	2月28日(火) 【申込締切】 2月20日(月)

■ 高校生向けカリキュラム

新社会人必須！ 社会人になるための心構えのキホン	自分自身を振り返り、社会人としてのありたい姿を考えることにより、モチベーションを高め、前向きな第一歩を踏み出せるようにします。 ・自分の強みと弱みを知る ・将来のありたい姿を考える など 【講師：ジョブカフェいわて】	1月18日(水) 【申込締切】 1月11日(水)
折れない心を育てる レジリエンスの高め方	逆境や新たな挑戦をするときのプレッシャーを乗り越え、それを糧にして成長する力である“レジリエンス”を高める方法を学びます。 ・レジリエンスの高め方 ・思い込みをコントロールする など 【講師：株式会社ヒューマンブリッジ】	2月10日(金) 【申込締切】 2月3日(金)

Session 2 同世代と交流しよう！

・地域を知ろう ・地域の同世代と語ろう	4月から同じ地域に暮らす同世代で、グループで交流を図ります。 また、各地域の社会人ゲストから、それぞれの地域の魅力等の情報提供をします。
------------------------	---

専用申込フォーム（内定者の場合は、企業のご担当者様よりお申し込みください）

<https://www12.webcas.net/form/pub/jci/firststep>

お申し込みはこちらから



お申し込みの注意点（お申し込みの前にご確認ください）

本セミナーは「Zoom」を使用します。通信環境の安定しているインターネットに接続されたパソコン（カメラとマイク、スピーカーが内蔵または外付けのもの）を1人1台ご用意ください。

- ・上記専用申込フォームからお申し込みください。（複数コースのお申し込みも可能です）
- ・定員を超えた場合は、キャンセル待ちでお申し込みをお受けします。※キャンセルがあった場合、順次ご案内をいたします。
- ・実施の3日前までに、参加者のメールアドレス宛てに参加URLを含む受講案内をお送りします。
- ・研修中、「Zoom」内での参加者の様子を撮影する場合がありますので、あらかじめご了承ください。
※ジョブカフェいわてで作成する報告書やホームページ、twitter等のSNSに掲載する場合があります。

※ご記入いただいた情報は次の目的においてのみ使用し、その他には使用いたしません

①研修の実施にともなう参加者等への連絡 ②個人を特定しない統計情報の作成 ③ジョブカフェいわてで実施するセミナー・イベント等のご案内