

自分らしく
前に進むために!

ジンチャレ! セミナー

就活中・就職後の不安との向き合い方

～変化の時期に心を整え、自分らしく前に進むために～

就職活動や再就職の過程では、誰もが少なからず「不安」を感じます。将来への漠然とした心配、年齢やブランクへの不安、人との比較による焦り…。でも、その不安は決して「弱さ」ではなく、変化に向かう準備をしている証でもあります。

このセミナーでは、就職活動中・就職後に生じやすい心の揺れに焦点を当て、不安との上手な付き合い方をやさしく、具体的にお伝えします。自分の気持ちを整えながら、自信を持って新たな一歩を踏み出すためのヒントを、一緒に探してみませんか？

セミナープログラム

01. 不安の正体 ～心のしくみを知ろう～
02. 自分の「不安のタイプ」を知る
03. 不安との向き合い方を身につける

日時

2025年9月18日(木)

13:30 ▶ 15:30

定員
30名

参加
無料

要予約

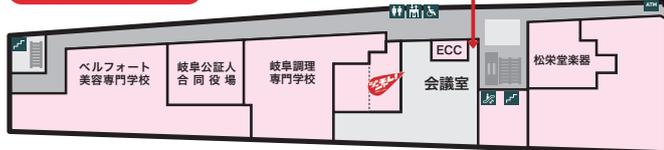
会場

アクティブG 会議室

岐阜市橋本町1-10-1 アクティブG 2階

昭和コンクリート駅西駐車場をご利用の場合のみ最大3時間分の無料券を差し上げます(混み合う時間もありますので余裕を持ってお出かけください)

アクティブG 2F西



会場へはECCさん横の通路よりお入りください。
当日、ジンチャレ!スタッフがご案内いたします。

講師

近藤 ひろえ氏

コミュニケーション研修「リベル」代表

- 日本産業カウンセラー協会認定産業カウンセラー
- 国家資格キャリアコンサルタント
- 一般社団法人 日本レジリエンスエデュケーション協会理事
- 日本認知療法学会正会員



「行動を変える」ことで「自分を向上させる」ことをテーマに、企業・自治体・大学などで、自分らしく働ける職場づくりを提案。わかりやすい説明と、日常や現場ですぐ活かせる実践的な研修内容が特徴。

対象 一般求職者・学生・既卒・第2新卒

予約 058-214-3081に電話または
右記QRにてお申し込みください▶



セミナーへのご参加は、雇用保険受給資格者証の
求職活動実績となります

主催



岐阜県産業人材課

お問い合わせ



岐阜県中小企業総合人材確保センター ジンチャレ! ぎふJobステーション
〒5008856 岐阜市橋本町1-10-1 アクティブG 2階
TEL 058-214-3081
(月・火・木 第2・第4土 10:00~18:00 水・金 10:00~20:00)