

## 就労支援セミナー

# 私らしい就職活動のためのパワー充電！

### 概要



就労支援セミナー  
**私らしい就職活動のための  
パワー充電！**

メンタルの切り替えには自分だけでなく他者の力も借りることが必要！  
夏の終わりの一日、たくさん充電してください

**日時** 8月23(金) 13:30~16:00  
(受付開始は13:10から)

**会場** 渋谷区立商工会館2階大研修室(渋谷区渋谷1-12-5)

**対象** 求職中の方 **定員** 先着20名 **費用** 無料

**申込** 7月19日(金)10時から 下記しぶやビットまでお電話ください

【セミナー内容】

- ・今の私はOK? notOK?
- ・棚卸し「過去〜今〜これから」  
ポジティブ自分発見!
- ・見方を変えると自分が変わる!

【講師のご紹介】

**豊田 要氏(とよだ かなめ)**  
自由大学キャリアセンターにて就職・2級キャリアコンサルティング技能士  
公認心理師、産業カウンセラー

大学で心理学を学ぶ一般企業勤務、二度の転職  
経験を踏まえ、キャリア支援に専攻する。  
2008年より企業、都内複数の大学で、  
現在は自由大学キャリアセンターとして就活講  
座と個別相談を担当。  
関心がモチベーションになることを意識し、特に  
アドバイス、共に背中を押す存在であることを  
心がけている。  
「また会いましょう」「気持ちよくなった、一歩  
踏み出す勇気をした」と好評である。

渋谷就労支援センター しぶやビットで、毎年大人気の豊田先生のセミナーが今年も実施されました。

豊田先生は公認心理師、2級キャリアコンサルティング技能士。先生のアドバイスは毎回「気持ちが楽になった」「また会いたい」などと大好評です。

当日の参加者は22名。グループワークも交えて和やかに行われました。

### 当日の様子



グループワークの光景。「私のベストジョブ」とは？お隣同士で意見交換をしています。皆さん初対面でしたが、和気あいあいと参加されていました。



最後に「自由に描く・これから、または将来」。白い紙に色鉛筆で自由に表現して頂きました。素敵な未来が描けたでしょうか…？

### 参加者より



60代男性

双方向型のワークショップで、気づきがあるものでした。



50代女性

元気が出た。昔と比べない、今を良い状態にすることが大事だと気づいた。



30代女性

他者を頼ってもいい、休憩してもいいんだと気づかされて、気持ちが少し楽になりました。

## 渋谷就労支援センター しぶやビット

最新のイベントや求人情報は「しぶやビット」で検索★

渋谷区が開設している無料職業紹介所です。個別相談や就労支援セミナーを行っています。お仕事探し、履歴書や職務経歴書の書き方、求人票のチェックポイント、面接対策など個別対応しておりますので、いつでもお越しください。