



| セミナー名 | 日時 | 対象 | 定員 | 概要 |
|--|--|---|-----|--|
| アサーショントレーニング ～伝える力と聴く力を磨く～ | 6月15日(土) 13:30～16:00 | 人間関係を向上させたい方 心地よいコミュニケーション方法を学びたい方 | 20 | アサーションとは自分の気持ちを素直に伝え、且つ相手のことも考える方法です。自分も相手も大切にコミュニケーション方法を学びます。 |
| 仕事と子育て両立セミナー | 6月29日(土) 13:30～16:00 | 仕事と子育ての両立について知識やマインドを知りたい方 | 20 | 仕事もあきらめたくない、子育ても後悔なく向き合いたいという方へ、今置かれている状況をしっかり見つけ、自分らしく輝くためのポイントについてお伝えします。 ◆保育付/要予約…保育対象：2歳以上6歳未満 |
| 職場のコミュニケーションセミナー | 7月6日(土) 13:30～16:30 | 人間関係を向上させたい方 職場に長く定着したい方 | 20 | 職場における人間関係をより良くし、気持ちよく長期にわたって働けるようなコミュニケーションスキルを実技を交えながら学びます。 |
| アンガーマネジメントを学ぶ ～イラっとした時の感情のコントロール～ | 7月20日(土) 13:30～16:00 | コミュニケーションに失敗したことがある方 自分の感情を抑えて怒りを伝えられないことがある方 | 20 | 自分の感情をコントロールすることで、ストレスの軽減やコミュニケーションの改善を目指し、後悔しない怒り方を学びます。 |
| 40代から考える人生100年時代の生き方・働き方セミナー | 8月17日(土) 13:30～16:30 | 40代～60代くらいの方 | 20 | 中高年の方に向けて、ここから100歳までの人生をどう生きがいを持って生きるのか、また「働き方」をどのように考えていけばよいのか？中高年特有の問題を踏まえて、経歴の整理、仕事の探し方、履歴書・職務経歴書の書き方を学びます。 |
| 自己理解セミナー ～自分を知り、他者を知る～ ～MBTI性格検査を用いて～ | 9月7日(土) 13:30～18:00 | 自己理解を深め、自分自身の成長やキャリア形成に活かしていきたい方 | 20 | MBTI性格検査により自己理解を深め、他者と自分の認識の違いについて理解をしながら、自身が成長するための課題を見出します。 (費用：MBTI性格検査受験料5,060円税込) |
| 障がい者セミナー ～長く働き続けられる時間の使い方を考える～ (手話通訳あり/要予約) | 10月11日(金) 13:30～15:30 | 障がいのある方 (付き添い同伴可) | 20 | 障がいのある方が長く職場に定着するために必要なこととして「時間の使い方」という観点から、ワークを通じて考えます。 |
| 多様な働き方セミナー ～一人ひとりの働き方を考える～ | 11月16日(土) 13:30～16:30 | どなたでも 特に就職氷河期世代 (おおむね30～50代)の方 | 20 | これからの時代に求められる人材とは？将来ありたい自分になるために必要な力を認識して、自分が心地よく感じる働き方を効果的にワークを通じて考えます。 |
| 目指せ正社員！ 就職につながる実践セミナー ～就職氷河期世代向け～ | 12月6日(金) 13:30～17:00 | 就職を希望する 就職氷河期世代 (おおむね30～50代)の方 | 20 | 職業興味検査を利用して自己理解を深め、自分が目指す業界・業種について考えます。さらに、職務経歴書の見直しやワークを交えながら就活対策を実践的に学びます。 (費用：VPI職業興味検査代550円税込) |
| 専門家と考える 職場のメンタルヘルスセミナー | 12月21日(土) 13:30～16:00 | メンタル不調について 関心のある方 | 100 | メンタル不調のサインとはどのようなものがあるのか、当事者となったらどう対処したらよいのか、家庭や職場での対応の仕方など具体的な事例を用いて解説します。 |
| 実践！面接対策セミナー ～自己PRのプレゼンテーション～ | 2月7日(金) 13:30～16:30 | 就活中の方 面接の対策をしたい方 | 20 | 面接は自分の価値を面接官に売り込むためのプレゼンテーションです。相手が納得し共感する話のポイント、相手に熱意や情熱、自信を感じさせる伝え方のポイントについて学びます。 |
| 初級パソコン講座【Word・Excel】 ～応募書類作成の基礎～ 全2回 | 3月1日(土) 3月8日(土) 13:30～16:30 | パソコンが あまり得意でない方 就職活動中の方 | 15 | Word・Excelの基本を学び、就職の業務に必要なスキルを習得すると同時に、履歴書や職務経歴書の作成の基礎スキルを取得します。 |
| 【女性のためのデジタル事務人材～育成プログラム～】 | | | | |
| 女性のための デジタル事務人材育成 プレゼンセミナー ～事務職に求められるITスキルとは～ | 5月25日(土) 13:30～16:00 10月26日(土) 13:30～16:00 | 就職を希望する方や ITスキルを習得して 就労環境の向上を実現したい方 Excelの実務経験がある方 | 50 | IT化が進む社会の中で、プログラミングの経験がなくてもこれからどのようなITスキルを伸ばしていけば活躍できるのかを紹介します。 ※同内容で年2回開催 ◆保育付/要予約…保育対象：2歳以上6歳未満 |
| 女性のための デジタル事務人材育成 実践セミナー【対面】 | 2025年 1月18日(土) 2月22日(土) 13:30～17:30 | 就職を希望する方や ITスキルを取得して 就労環境の向上を実現したい方 Excelの実務経験がある方 | 30 | 「プログラミングの基礎」「モダンExcel」の2ステップでリスティングで、Excelの面倒な作業を自動化するスキルの習得を目指します。 ◆保育付/要予約…保育対象：2歳以上6歳未満 ※対面のみ |
| 女性のための デジタル事務人材育成 実践セミナー【オンライン】 | 2025年 1月25日(土) 2月1日(土) 2月8日(土) 2月15日(土) 13:30～17:30 | | | 全6回 ・1回目、6回目・・・対面 ・2回目～5回目・・・オンライン |
| 女性のための デジタル事務人材育成 実践セミナー 【オンライン自習】もくもく会 | 2025年 2月5日(水) 2月12日(水) 2月19日(水) 13:30～15:30 | | | スキルの定着や継続学習のモチベーションを支えるために、受講者のコミュニティとして講師に質問できるオンライン自習会(もくもく会)を実施。 全3回 |
| 女性のための キャリアカウンセリング (予約制) | 毎週 水・木・金・日 曜日 9:30～17:30 | 女性のための デジタル事務人材 育成セミナー 受講者の方 | — | 受講者の方が満足できる一人ひとりの働き方について、主体的なキャリアを選択できるようサポート。実践セミナーで習得したITスキルを活かして市内企業との就職マッチング等も支援します。 |



一緒に考える「働き方相談室」

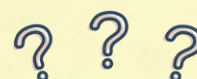
仕事や職場、就活、転職等の悩みを一人で抱えていませんか？
Fプレイスには無料で気軽に相談できる場所があります。

一緒に考える「働き方相談室」では、国家資格を持った
キャリアコンサルタントが一人ひとりの働き方について
1対1できめ細かくサポートしていきます。



ふじキユン♡

- ・ **就職活動**を何から始めればよいかわからない方
- ・ **進路**に悩んでいる学生の方
- ・ **転職**すべきか迷っている方
- ・ **職場の人間関係**で悩んでいる方
- ・ **ブランクの後、再就職**を考えている方
- ・ **育児や介護と仕事の両立**に悩んでいる方
- ・ **今後のライフプラン**を考えてみたい方
- ・ **定年後の働き方**を考えたい方 など



はっきりとした悩みでなくても大丈夫！
お話ししていく中で何が問題なのか一緒に考えていきましょう！

藤沢市に在住、在勤または在学の方ならどなたでもOKです。
キャリアカウンセリングを受けてみませんか？

～働き方相談室(無料)～

毎週 水、木、金、日曜日 9:30-17:30
(予約制) ※50分/回

☆お申込み☆

Fプレイス藤沢市藤沢公民館・労働会館等複合施設
2階 総合受付(就労支援担当)

藤沢市本町1-12-17

TEL: 0466-26-7811 または

e-mail: fplace1@career-drive.jp

*希望日時、名前、電話番号をお伝えください。

お申込みはこちら ▶



【お問合せ】

Fプレイス藤沢市藤沢公民館・労働会館等複合施設 2階総合受付 (就労支援担当)

藤沢市本町1-12-17 (火)～(日) 8:30～17:30

電話: 0466-26-7811 FAX: 0466-90-4601

URL: <https://www.fujisawa-roudoukaikan.com>

