

これまで積み重ねたキャリアを見つめ直していきましょう！  
キャリアコンサルタントがサポートします！



# ～ジョブ・カード活用のおすすめ～ 就職応援セミナー

🌟こんな方におすすめです！🌟

- ☑自己PRに書ける強みがわからない・・・
- ☑どんな仕事を選べばよいかわからない🦋
- ☑客観的な意見をもとに自己理解を深めたい！
- ☑応募書類には自分の何を書けばいいの？！

👉  
求職活動の一つの  
きっかけとして  
ぜひご参加ください🌟

日時：令和8年5月19日（火）10:00～11:30（第1部）  
定員：14名（9:45開場）  
場所：ハローワーク郡山 セミナールーム

## <プログラム>

### 第1部 10:00～ 自己分析にチャレンジ！

- ・「ジョブ・カード」の作成に向けて、これまでのキャリアの振り返り、大事にしたい「価値観」や、自分の「強み」「弱み」を整理します。

### 第2部 11:30～（1名）

### キャリアコンサルティング（1名30分、先着順）

- ・これからの仕事の悩みや思いをキャリアコンサルタントに相談したい方

- ※ 当日持参していただくもの ◆雇用保険受給資格者証（該当者のみ）  
◆ジョブカード（申込書提出時または当日お渡しいたします。）  
◆筆記用具
- ※ 雇用保険受給中の方は「求職活動実績」の1回となります。  
お問い合わせ：ハローワーク郡山 訓練担当 024-942-8609（43#）

参加申込書兼当日受講票

NO	氏名	求職番号	雇用保険
			有 ・ 無

希望する内容に○を付けてください

	第1部 自己分析にチャレンジ！
11:30～	第2部 キャリアコンサルティング（1名・先着順）

## ジョブ・カードとは？



・ジョブ・カードは、ご自身の職業能力を「見える化」し、キャリア形成に役立てることができるキャリア・プランニングツールです。

キャリア・  
プランシート

職務経歴  
シート

職業能力証明  
シート

様式1-1 キャリア・プランシート(就業経験がある方向)

氏名	住所	電話番号
生年月日	性別	職業
職業	就業先	就業期間

就業経歴、資格、職に就く理由  
就業先、資格、職に就く理由  
就業先、資格、職に就く理由  
就業先、資格、職に就く理由  
就業先、資格、職に就く理由

様式2 職務経歴シート

就業期間	就業先(会社名)	職務(職種)	就業期間(年/月)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

様式3-1 職業能力証明(職務)シート

No.	就業先(会社名)	職務(職種)	就業期間(年/月)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			



ジョブ・カードがつくれる、わかる  
**マイジョブ・カード**は  
こちらからアクセス！

