

# 描こう！自分らしいキャリア ジョブ・カードセミナー

参加費無料

自己理解が深まるジョブ・カードを使ったセミナーを開催！  
自分の強み・価値観・今後のやりたいことを一緒に書き出してみませんか？  
※雇用保険受給中の方は、求職活動実績になります。



## セミナー内容

- ジョブ・カードの書き方と活用法
- キャリアの棚おろし、キャリア・プランを描く
- 自分の強み、価値観とは など

キャリア・プランシート（様式1）

職務経歴シート（様式2）

職業能力証明シート（様式3-1）

職業能力証明シート（様式3-2）

## 開催概要

- 会場：ハローワーク下妻 会議室
- 費用：無料
- 定員：各回6名 ※先着順

9:30～10:00

10/7（月）、11/15（金）、12/9（月）、1/24（金）

10/21（月）、11/18（月）、12/23（月）、1/27（月）

※すべて同じ内容です。ご希望の回にお申込みください。


## お申込み方法

キャリア形成・リスキング相談コーナー（ハローワーク下妻内）

☎ 029-302-7221

（受付時間：平日8:30～17:15）

HP：<https://carigaku.mhlw.go.jp/>

 キャリア形成  
リスキング 相談コーナー

厚生労働省委託事業

