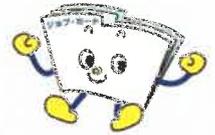


# ジョブ・カードを使って自分らしく働くためのお手伝い ジョブ・カード活用セミナー

参加費  
無料

予約制

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。  
(長野県内のハローワークご利用の方が対象です)



## セミナー内容

ジョブ・カードの概要、作成するメリット、推奨される作成手順についてご紹介します。ご自身の強みや価値観、今後の目標等を実際に書き出して言語化する体験をしてみませんか。

## ジョブ・カード制度について

自分自身のことを理解して、これからどのような職業人生を目指したいのか、そのためにどうすればよいのかを考えるためのツール（様式）です。  
ジョブ・カードを使って、自分自身のことをよく理解し、今の自分に何ができるのかが分かるようになると、就職活動で自分の強み等をしっかりとPRできるようになります。



## ジョブ・カード作成支援セミナー開催予定

ハローワーク	実施日 < 時間 : 15:00 ~ 16:00 >	会場 (定員)
ハローワーク長野	2026年1月28日 (水) 2月26日 (木) 3月26日 (木)	会議室 (8名)
ハローワーク上田	2026年1月21日 (水) 2月18日 (水) 3月18日 (水)	小会議室 (3名)
ハローワーク飯田	2026年1月14日 (水) 2月18日 (水) 3月18日 (水)	4階小会議室 (8名)
ハローワーク伊那	2026年1月19日 (月) 2月9日 (月) 3月16日 (月)	会議室 (10名)
ハローワーク篠ノ井	2026年1月21日 (水) 2月18日 (水) 3月18日 (水)	会議室 (20名)
ハローワーク佐久	2026年1月27日 (火) 2月24日 (火) 3月17日 (火)	会議室 (10名)
ハローワーク諏訪	2026年1月16日 (金) 2月13日 (金) 3月13日 (金)	会議室 (16名)

## お申込み

お申込み方法：下記電話番号までお気軽にお電話ください。  
☎ 026-229-6080 (受付時間 平日 8:30~17:15)  
【お申込み締切】各回前営業日の12時まで

## お問合せ

長野キャリア形成・リスキリング支援センター  
〒380-0936 長野市岡田町215-1 フォージャース長野駅前ビル 7F  
☎ 026-229-6080 (受付平日 8:30~17:15)  
URL : <https://carigaku.mhlw.go.jp/>

キャリア形成  
リスキリング 支援センター  
厚生労働省受託事業

