

# ミドル世代のための

<対象：35歳～59歳>

# 再就職応援セミナー

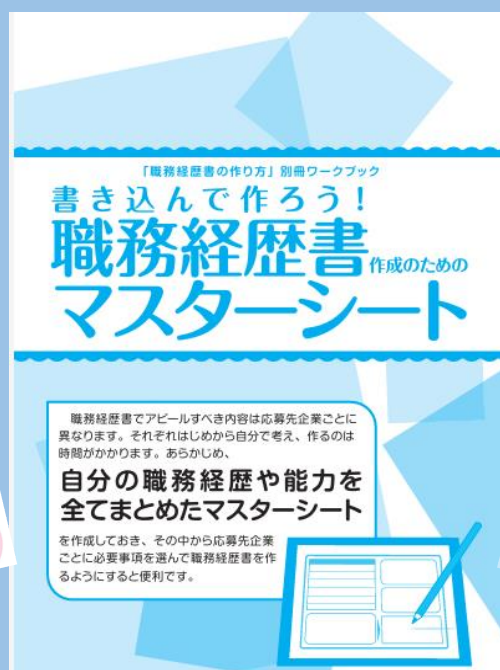
あらためて 自分の強みを  
認識してみましょう！



キャリア発達理論が多くの専門家達により展開される中で共通するのが、ミドルエイジを「キャリアの転換期」と位置づけていることです。経験を積み重ねてきた中で、職場・家庭・社会における立場・役割の変化に遭遇し、今後のキャリアのあり方を考える時期であると。

このセミナーでは、キャリアの棚卸しにより 今までの自分を振り返り、自分自身の強みや大切にしている価値観などの自己理解を深め、今後のキャリア形成のヒントを得ていただきます。

更に、事業主や採用担当者はあなたの何を確認しようとしているか？何を求めているか？を知り、その上で自分自身をどう伝えるか？など 応募・面接時のポイントを説明いたします。



セミナーの中で、実際にマスターシートを記入していただきます。



2026.6.1

日時 令和8年9月18日（金）  
14：00～16：15 （受付開始13：30～）

会場 ハローワーク松本 2階 会議室

対象 年齢 35歳～59歳の皆様

定員 10名 ※事前のお申し込み(予約)が必要です※

持ち物 ・筆記用具(鉛筆またはシャープペンシル) ・消しゴム  
・最近作成した履歴書または職歴を記載したメモなど

お申し込み・お問い合わせは、相談窓口または下記↓お電話まで！

ハローワーク松本 ミドルシニアサポートコーナー ☎0263-27-0111（内線41#）