厚生労働省　令和8年度キャリア形成・リスキリング推進事業
(本事業は厚生労働省より株式会社パソナが受託し、運営しています)

自分らしさを見つけよう！
オンライン ジョブ・カード作成支援セミナー

求職活動実績対象　　**参加費無料**

ジョブ・カードを使って自己理解を深めるセミナーをオンラインにて開催します！
これまでの経験やキャリアを振り返り、ご自身の強みや大切にしている価値観を見つけてみませんか？
これからの働き方やキャリアの方向性を考えたい方におすすめのセミナーです。

※雇用保険受給中の方は、求職活動実績の対象となります。
（事前にお住まいの地域の管轄ハローワークへご確認ください。）
※求職活動１回分の実績の対象となります！



オンラインセミナーを通じて学びを深め、自分らしい今後の働き方やキャリアを考える機会として、ぜひご活用ください。
セミナーで作成したジョブ・カードをもとにキャリアコンサルティングも受けられます。
自分の強みや今後の方向性をさらに整理し、今後のキャリア形成に役立てるヒントを見つけましょう。

自分の強みを見つけよう
開催時間：各日 11:00～12:00

ジョブ・カードを使って、自分の強みやこれまでの
経験を振り返り、これからのキャリアを整理するセミナーです。
ライフラインチャートを通して自分らしい働き方や
大切にしたい価値観を見つけ、その内容をジョブ・カードに記入して、
自分の強みを見つけてみましょう。

自分の未来から考えるリスキリング
開催時間：各日 15:00～16:00

①自分らしさを書く（得意・苦手・価値観）
②これまでの経験と今の状況を整理する
③興味や学びたいこと、学びの手段を考える
これらを通して、自分の経験や強みを整理し、これから学びたいことや
活用できる支援を考えます。
自分の将来をイメージし、リスキリングするための準備をしていきましょう。

働き方を考える
開催時間：各日 18:30～19:30

キャリアの考え方や大切にしている価値観を知り、これまでの経験を
振り返りながら強みや今後の方向性を見える化します。
今後の仕事や生活を見据え、自分らしいキャリアを考えるきっかけに
していただけます。
将来取り組みたいことを考え、自分に合った働き方のヒントを
見つけましょう。

お問合せ

キャリア形成・リスキリング推進事業 中央オンライン事務局
〒100-0011 東京都千代田区内幸町1丁目2-1 日土地内幸町ビル11F
✉ ：online_carigaku@pasona.co.jp
HP：https://carigaku.mhlw.go.jp/

キャリア形成 リスキリング 推進事業
厚生労働省委託事業

PASONA

セミナー開催日

自分の強みを見つけよう

開催時間：各日 11:00～12:00

開催月	開催日					
11月	6日(金)	10日(火)	17日(火)	19日(木)	24日(火)	－
12月	1日(火)	3日(木)	8日(火)	15日(火)	17日(木)	22日(火)
2027年1月	8日(金)	12日(火)	19日(火)	22日(金)	26日(火)	－
2月	2日(火)	9日(火)	12日(金)	16日(火)	25日(木)	－
3月	2日(火)	9日(火)	12日(金)	16日(火)	23日(火)	－

自分の未来から考えるリスキリング

開催時間：各日 15:00～16:00

開催月	開催日					
11月	4日(水)	10日(火)	13日(金)	17日(火)	24日(火)	26日(木)
12月	1日(火)	8日(火)	11日(金)	15日(火)	22日(火)	25日(金)
2027年1月	12日(火)	14日(木)	19日(火)	26日(火)	－	－
2月	2日(火)	4日(木)	9日(火)	16日(火)	18日(木)	－
3月	2日(火)	4日(木)	9日(火)	16日(火)	18日(木)	23日(火)

働き方を考える

開催時間：各日 18:30～19:30

開催月	11月		12月		2027年1月	2月		3月
開催日	5日(木)	18日(水)	10日(木)	16日(水)	21日(木)	3日(水)	24日(水)	11日(木)

お申込み方法

●キャリア形成・リスキリング推進事業HP内
「全国セミナー・イベント情報」からお申し込みができます。

※セミナー開始5分前までに入室をお願いいたします。
※カメラはオフ、マイクはミュートでご参加いただけます。
※セミナー開始後、15分以上経過してからの入室はご遠慮ください。

開催概要

●会場：オンライン　（Zoomシステム使用）
●費用：無料

お問合せ

キャリア形成・リスキリング推進事業 中央オンライン事務局

〒100-0011 東京都千代田区内幸町1丁目2-1 日土地内幸町ビル11F

✉ ：online_carigaku@pasona.co.jp
HP：https://carigaku.mhlw.go.jp/

キャリア形成 リスキリング 推進事業
厚生労働省委託事業

PASONA