

第2回マインドアップ講座「自分を表現できる応募書類の書き方」開催の報告

8月9日（金曜日）、岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センターでは、BLS代表でキャリアコンサルタント・産業カウンセラーの中川久枝氏を講師にお迎えして、第2回マインドアップ講座「自分を表現できる応募書類の書き方」を開催しました。

就職活動のためには6つのステップ、「仕事選びの軸を明確にする」「自分の棚卸」「再就職へむけてのプラン作り」「情報収集・スキルアップ」「応募書類作成」「面接」があることをご講義いただき、基本となる「自分はどう働きたいか」を考え、「自分は何に興味があり、何が出来るのか」を整理することが大切であると学びました。

また「適性テスト」を行うことで、自分の知らなかった一面を知り、自分が適している職業タイプのグループにはこんな仕事もあるのだと、これまで注目していなかった仕事にも気づくことが出来ました。

次に、「履歴書」「職務経歴書」の書き方について、手書き作成の意味、ワープロ作成での注意点、具体的な記載内容までご講義いただき、受講者からの事例に対する質問にも回答いただきました。

企業は「多能工」を求めている、「家事をこなしてきた主婦はこの能力を持っている、主婦としての経験を整理しPRポイントにできる」と、アドバイスいただきました。

最後にジョブカードを紹介いただき、就活に向けて「職務経歴」を整理する必要性を教えていただき、記入例を見ながら職務経歴シートの記入方法を学びました。



受講者からは「志望動機の欄はいつも困っていたが、書き方のポイントがつかめて良かった。」
「当たり前に行っている事も財産やスキルだと分かったので、履歴書に書いていきたいと思った。」
「『家事も経験になる』という言葉が印象的でした。」等の感想を頂きました。

【マインドアップ講座】とは充実した人生にするために、「自分らしい生き方・働き方」を考える講座です。

詳しくはこちらから→[チラシ](#)<外部リンク>

令和元年8月8日

第1回マインドアップ講座「いつもどおりのわたしで頑張るために」開催の報告

7月30日（木曜日）、岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センターでは、心と体のリラクゼーション主宰 百々雅子（どどまさこ）氏を講師にお迎えして、第1回マインドアップ講座「いつもどおりのわたしで頑張るために」を開催しました。

平均寿命がのび、女性のライフサイクルも変化してきた現在、「健康寿命」をいかに長くするかが大切であり、生きがいを持って生活することで長生きするということを、実例をふまえながらお話しいただきました。

また、「働くことはどういうこと？」という問いを、「働く意味」「働く楽しさ」「働く大変さ」の視点から説明いただき、いろいろな課題はあるものの、「いつもどおりのわたしで頑張る」には、「現状を知ること」「目標を明確にすること」「どのようなバランスで働きたいか」を考え、準備することが必要であるとしてご講義いただきました。

講義の最後に、実際に仕事に向かうためには「健康であることが大切」であることから、音楽を聴きながらリラックス法を学び、実践するひと時もありました。



受講者からは「働くとはどういうことか、就活中の私に改めて考えさせられることになりました。」
「心ばかり先走り、体がついていかない状態で空回りすることが多かったので、コントロールするよう心がけます。」「リラックス法を実践し、久々にゆっくり出来ました。」等の感想を頂きました。

【マインドアップ講座】とは充実した人生にするために、「自分らしい生き方・働き方」を考える講座です。

詳しくはこちらから→[チラシ](#)<外部リンク>