

# 就労・子育てに関する講座

## キャリア☆ナビ 及び 相談

恵那市  
えなえーる  
(恵那中央出張所)

講座で、なりたい自分を見つけましょう

### ◆就労・子育てに関する講座（キャリア☆ナビ）

時間：10時30分～11時10分

11時20分～12時00分

前日13時までには要予約。各回2組限定。

(先着順)

自分のこと、これからの働き方など自分のことを後回しにしていますか。再就職やお仕事継続、キャリアアップに向けた講座を通じて、なりたい自分をめざしましょう。お子様と一緒に受けられます。まずは気軽に越しください。



### ◆就労・子育て相談

時間：12時10分～12時40分

前日13時までには要予約。各回1組限定。

(先着順)

講座（キャリア☆ナビ）を受講された後に、個別に相談を受けられます。仕事と子育ての両立、これからのキャリアについてなど相談してみませんか。

恵那市

全て受講でも1つだけ受講でもOK！

恵那中央出張所  
えなえーる

8月25日（木）

あなたはどのタイプ？ ～生活シーンから考える適職診断～

9月29日（木）

子育ても仕事も。そして私も。～無理をしない自分であるために～

恵那市大井町180-1  
ハロー恵那ショッピングセンター  
2階

10月27日（木）

もう一度働くには ～こころの準備をしよう～

11月22日（火）

断る人は誠実な人 ～気まづくならない断り方を身につけよう～

お問い合わせ先 恵那市役所 恵那中央出張所 えなえーる 0573(25)5070

◎消毒、換気、人と人の距離の十分な確保など、新型コロナウイルス感染症拡大防止の対策を徹底しています。

◎新型コロナウイルス感染症拡大防止のため開催日、内容は変更する場合がありますので、開催市または岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センターまでお問合せください。

ナビゲーター：岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センター  
キャリアカウンセラー

058(214)6431

内容について  
詳しくは裏面へ

## ★講座（キャリア☆ナビ）内容

<p>あなたはどのタイプ？ ～生活シーンから考える適職診断～</p>	<p>仕事にはいろんな種類があります。自分のタイプを知って、お仕事の可能性を広げましょう。働いている方がキャリアを振り返り、今後のプランに役立てることもできます。</p>
<p>子育ても仕事も。そしてわたしも ～無理をしない自分であるために～</p>	<p>バランスのとり方や両立のコツなどについて事例を通して考え、仕事へ復帰するとき、ブランクからの仕事の不安を軽くしましょう。</p>
<p>もう一度働くには ～こころの準備をしよう～</p>	<p>再就職、育休中の方が仕事に復帰する時、何を大切に働くのかを知ると大変さを乗り越えられます。また、雇用する側の立場で考える事も学べます。</p>
<p>断る人は誠実な人 ～気まずくならない断り方を身につけよう～</p>	<p>人生に断ることはつきもの。「やりたくないのにやらなくてはならない」から、「やりたくないことはノーと言っていい」に変えてみませんか。</p>

