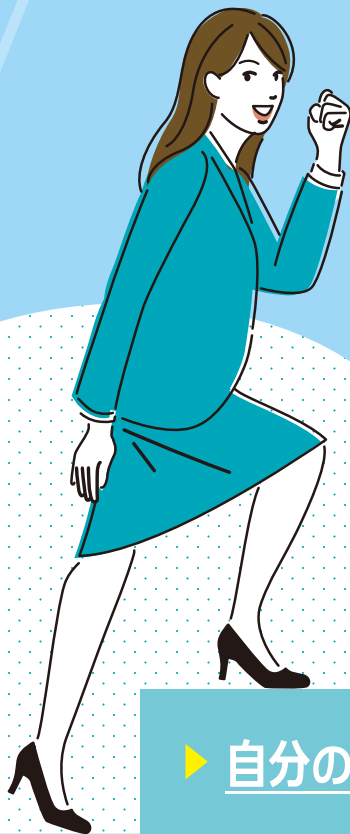


キャリアデザインセミナー

～キャリアも、私も、諦めない。自分の未来をもっとポジティブに～



仕事、結婚、出産…

人生の転機を意識し始める20代、30代。

安心してキャリアを築くために、

ライフプラン・キャリアプランを総合的に考える

2つのセミナーをご用意しました。

自分自身のキャリアの軸を考え、

将来のライフイベントに備えるための知識を身につけ、

未来の自分への投資を始めましょう。

若手社員
研修にも
おすすめ!

参加
無料

▶ キャリアビジョンが見えてきた!

▶ たくさんのサポートや制度が知れた!

▶ 自分のコンディションと仲良くなる!

Step up!

A

2025. 11/25 火 13:30～16:30

キャリアデザインと産育休制度

自分らしいライフキャリアを
選択するために役立つ知識を学ぶ!

B

2025. 12/11 木 13:30～16:30

キャリアを繋ぐヘルスリテラシー

自分の身体への理解を深め、
心身共に健康に働くために必要なサポートを知る

/ 1日のみ、オンラインでの受講も可能です。 \

講師



・1級キャリアコンサルティング技能士
・国家資格キャリアコンサルタント
・健康経営アドバイザー ほか

三好 真代 (みよし まさよ) 氏

大学卒業後、語学スクール運営・マネジメント職を経験。4年間の専業主婦時代を経て2013年より女性・子育て支援団体運営、2016年より人材業界に参画。現在は再就職支援、復職・両立支援、健康経営にかかわる取り組みなど、個人と組織の相互成長・相互発展に尽力している。家庭では3姉妹の母親、妻として健全な家族経営に取り組み、幸福度の高いキャリアデザインウェルビーイングを自ら体现している。

実績詳細(一部)

メンタルヘルスマネジメント検定Ⅱ種

両立支援コーディネーター

厚生労働省 就職氷河期世代資格取得コース支援事業 就職支援 講師

厚生労働省 キャリア形成・リスキリング推進事業 講師

文科省職業実践力育成プログラム キャリアコーディネーター

国家資格キャリアコンサルタント更新講習 プログラム開発

東京しごとセンター 女性しごと応援テラス プログラム開発

会場

大分県消費生活・男女共同参画プラザ
「アイネス」 2F 大会議室

お車の方は敷地内または近隣のコインパーキングをご利用ください。

参加
方法

会場または
オンライン (Zoom)

定員

25名

WEBも
ご覧ください



キャリアデザインセミナー

～キャリアも、私も、諦めない。
自分の未来をもっとポジティブに～

A 11/25(火) キャリアデザインと産育休制度

こんな方におすすめ

- 産休・育休制度を理解しキャリアプランに組み込みたい方
- 仕事と育児の両立に不安を感じている方



20～30代は、仕事でのキャリア形成と重大なライフイベントが重なる時期。「今」の1つの選択が将来の自分の働き方、生き方、幸福度に大きく影響していきます。本講座では、**女性活躍の背景、産育休制度**など、女性として知っておくべき知識を学びます。また、人生の意味や価値観を探り、「今」の自分について理解を深めます。「あの時知っていれば…」という後悔のない未来のために。理想のライフプランを叶えるヒントを得ましょう。

キャリアデザインの基本

- キャリアの振り返り
- |ワーク|ライフラインチャート

時代の変化・環境理解

- ジェンダー・ギャップ指数
- 社会に求められる組織の役割と女性の活躍の関係

産休・育休制度の基礎知識

- 制度活用の事例から自分のケースをイメージする
- |ワーク|エコマップ作成：自分の周りのリソースに気づく

ウェルビーイングの人生を生きるために

- |ワーク|エコマップへの意味づけと関係性へのアプローチを検討する

B 12/11(木) キャリアを繋ぐヘルスリテラシー

こんな方におすすめ

- 生理やPMSなど、体の不調に悩んでいる方
- 自分の体に関する知識を深め、セルフケアの習慣をつけたい方



忙しい毎日のなかで、**身体や心の「声」を聴くこと**、つい後回しにしていますか？ 20～30代の女性が「働き続ける」ことを考えるうえで、**自分の心身の特性や変化**について正しく理解することはとても重要です。本講座では、**女性特有の健康課題とキャリアとの関係**について学び、自分にとって必要なサポートを探ります。「女性として生まれた自分」への理解を深め、強みにしましょう。

女性の身体と心の変化

- 女性特有の健康課題
- 産前産後～育児～介護

女性の身体と心とキャリア

- インボスター症候群
- ヘルスリテラシーと活躍の関係

セルフケアと周囲との連携

- |ワーク|周囲に知っておいてほしいことを整理し、周囲に働きかける準備をする

※セミナーの内容は若干変更になる場合があります。

お申し込み方法

締切

A 11月25日(火) 開催
11月20日(木) 締切

B 12月11日(木) 開催
12月5日(金) 締切

1 FAXでのお申し込み

097-533-9696

FAXが届きましたら事務局より確認の電話をいたします。

2 電話でのお申し込み

097-533-2299

(平日9:00～18:00)

3 インターネットでの申し込み

Will be 大分



申し込みフォーム



貴社名				担当者		
所在地	〒					
TEL			メールアドレス			
参加 (複数選択可)	A / 11月25日(火) ☐ 会場 ☐ オンライン ※オンラインは聴講のみとなります。		B / 12月11日(木) ☐ 会場 ☐ オンライン ※オンラインは聴講のみとなります。		参加人数	
					名	

【個人情報の取得について】ご記入いただいた個人情報については、個人情報保護法を順守し、ご本人の同意がない限り第三者には提供いたしません。

お問い合わせ

Will be

令和7年度大分県女性が輝く
エンパワメントセミナー事業
Will be事務局(ニッコン株式会社)

TEL.097-533-2299
(担当 佐藤・古川)

メール
willbe@niccon.biz