

2022年度 オススメ講座のご案内

生涯学習センター

New ライフキャリアデザイン講座

講座番号1180809

受講料 5,440 円
一般価格 (税込)

▶講師：キャリアカウンセラー 工藤 倫子 先生
キャリア=仕事だけでなく、「職場」「趣味」「家庭」「地域社会」での役割も含めた、自分の理想の生き方を考え、ライフキャリアプランを作成します。

- いまの生き方・働き方に“モヤモヤ”している方
- これまでの経験・スキルの棚卸をしたい方
- 今後のキャリアをじっくり考えたい方

こんな方におすすめ！

自分を大切にしたいライフ
キャリアプランを作成しよう！

Schedule

申込締切 5月9日(月) 17:00

5月21日(土) 9:00～12:35

100分 × 2 コマ

※対面@渋谷キャンパス

(社会状況によってオンラインへ変更する場合があります)

講師プロフィール

- キャリアカウンセラー 工藤 倫子 先生
- 大手化粧品メーカーにて営業全般にわたる経験と知識を習得。
- その後 4 年間の専業主婦を経て、キャリアカウンセラーとして青森県内の若年者を対象とした就職支援事業に携わる。
- 2010年キャリアカウンセラーとして独立。
- 活動拠点を東京に移し、キャリアコンサルタントの育成、行政での女性活躍推進事業、企業研修を全国で手掛けている。
- 工藤先生公式ホームページはこちら▶▶



New ストレスマネジメント講座

講座番号1180807

受講料 2,720 円
一般価格 (税込)

▶講師：キャリアカウンセラー 工藤 倫子 先生
自分の心の癖に気づき、ストレスと上手に付き合うための対処法を学びます。困難な場面に遭遇した時でも、しなやかに乗り越えるための“自分らしい心の整え方”を見つけましょう。

心の癖に気づくチェックシート付

▶ご注意ください

- ※初めてお申込をされる一般の方には別途登録料3,300円(税込)がかかります。
- ※当センターホームページの「受講のご案内と注意事項」をお読みの上、お申込ください。
- ※申込後にキャンセルする場合は、所定のキャンセル料がかかります。詳細は当センターホームページをご覧ください。



Schedule

申込締切 6月1日(水) 17:00

6月15日(水) 18:50～20:30

100分 × 1 コマ

※対面@渋谷キャンパス

(社会状況によってオンラインへ変更する場合があります)

