

参加無料  
カメラ・マイク不要

オンライン開催！

雇用保険  
求職活動の  
実績対象(※)

※ライブ配信のみ対象



～ 次の一歩を踏み出そう！～

## セルフモチベーションアップ講座

「就職活動をスタートしたい」・「新しい環境で自分を試したい」という「次の一歩を踏み出したあなた」を応援します。  
自分自身の「モチベーションの上げ方、保ち方」を一緒に発見しましょう。



ライブ配信

令和8年5月20日(水) 14:00～16:00

オンデマンド配信

令和8年5月25日(月)～5月31日(日)

※オンデマンド配信は雇用保険求職活動の実績対象にはなりません。

※オンデマンド配信はライブ配信を録画したものです。

講師

水野 順子 キャリアカウンセラー

公認心理師・1級キャリアコンサルティング技能士

対象

求職中の方

定員

50名  
(受付先着順)



大学や自治体での就職支援セミナーの他、多くの企業において社員のキャリア育成を行うとともに、カウンセラーとして、働く人、働きたい人に向けたキャリアとメンタルヘルスに関する相談支援を行っている。

申込

令和8年4月20日(月) AM9:00より下記二次元コードからお申込ください。

●本講座は【Zoomウェビナー】を使用した【オンラインセミナー】です。

- ・事前にZoom公式サイトから最新Zoomアプリをインストールしてください。
- ・お申込み後、視聴用URLをライブ配信は開催日3日前に、オンデマンド配信は配信日当日にそれぞれ送付いたします。
- ・データ通信料はご自身での負担になります。
- ・本セミナーは講座内容以外（機器の操作・Zoomの使用法や技術的な問合せ等）には対応しかねますのでご了承ください。

※やむを得ない事情により、中止・延期になることがあります。



【お申込はこちらから】

三茶 おしごとカフェ



- 職業紹介 ● キャリアカウンセリング
- 各種セミナー開催
- 社会保険・労働相談・メンタルケア相談・内職相談
- 「ワークサポートせたがや(ハローワーク)」も併設

【ご利用時間】 9:00～17:00(月～金) ※祝日・年末年始を除く

【HP】 <https://www.setagaya-icl.or.jp/oshigotocafe/top.html>

「ワークサポートせたがや  
(ハローワーク)」も併設



【HP】

お問い合わせ先



oshigoto2@setagaya-icl.or.jp



03-3411-6604



03-3411-6690