

自分らしい働き方を発見!

# キャリアデザイン セミナー

モヤモヤを解消する  
3つの安心ポイント!



Point1 実績のある講師が登場 Point2 オンライン開催 Point3 完全無料

▶▶▶ オンデマンド配信セミナー動画【期間限定】公開中!!

## キャリアデザインセミナーって?

漠然と仕事や暮らしに不安・不満があるけれど、その原因が見つからないモヤモヤとした若者をサポートする「LO活-think」主催のセミナーです。  
「オンデマンド配信セミナー」「ライブ配信セミナー」から構成されており、全て受講いただくとより悩みを深掘りでき、新たな気づきを得ることができます。モヤモヤを解消し、新たな一歩を踏み出すお手伝いをさせていただきます!

【LO活-think】 <https://lokatsu-think.mhlw.go.jp/>

▼サイトはコチラ



悩みの解消方法を **手軽に学ぶ!**

### オンデマンド配信セミナー

第1部～第4部構成のセミナーを、期間限定で公開!  
「ストレスを探る」ところからスタートし、最終的に「自分らしく働く」ための働き方までをサポートします。



悩みの解消方法を **体で覚える!**

### ライブ配信セミナー

2回参加型のオンラインセミナーです。講師によるレクチャーやワークを交えながら悩みを深掘りして、自分らしいキャリア実現のための計画を立てます。

まずはセミナー動画を見てみよう!

## モヤモヤ解消へのファーストステップ

【公開期間】2021年11月1日(月)～12月4日(土) 17:00

※期間を過ぎると非公開となりますのでご注意ください

※QRコードを読み取ると、YouTube動画が再生されます

### 第1部 ストレスのない仕事の仕方

“自分らしく働きたい”しかし、それを阻害しているものは“ストレス”です。原因となるストレスを軽減させるためには、“ストレスの原因”を知り、解消させるために何をすべきか、その方法をレクチャーします。



### 第2部 コロナ禍で変わる働き方具体例

新型コロナウイルスは大きな影響を及ぼしましたが、全てが悪い状況になったのでしょうか? 具体例から見える業種業界の影響、大きく変化した働き方、変化した仕事で注意する点をレクチャーします。



### 第3部 働き方を変えた事例紹介

現在、自分らしさをもって働いている、京都府の野村さんが「働き方を変えた事例」を紹介します。対談を通じて“自分らしい働き方”とは何かをレクチャーします。



### 第4部 あなたにあった働き方探し

自分らしく働くための条件とは、心身・身体・社会的に健康を満たすこと。それを満たすために必要な“7つの着眼点”を理解し、自分らしく働くにはどうすればよいかを、レクチャーします。



アンケートのご協力のお願い

各動画の最後にご案内しているアンケートにお答えいただくと、**セミナー資料をプレゼント**いたします!

オンデマンド配信セミナー視聴後はこちら!



# 2回完結参加型！ ライブ配信セミナー

## 講師との距離の近さが魅力！

「ただ聞いているだけで終わってしまった…」  
「気軽に質問ができない」

今まで参加されたセミナーで、そんな経験はないですか？  
キャリアデザインセミナーのライブ配信では、講師と話したり  
ワークを行って悩みを深掘りしたり、一体感をもって進めていきます！



1回目

11月28日(日)  
14:00～16:00

2回目

12月5日(日)  
14:00～16:00

自分が仕事に対して感じているモヤモヤ  
(悩み)の正体を突き止めるためのワーク  
で、「モヤモヤの原因」を探します。

- モヤモヤ(悩み)の自覚
- 現状の把握、自己理解
- モヤモヤの原因の追究(ワーク)

講師が解説する解消方法に基づいて、  
「自分らしいキャリア実現のための計画」  
を立てます。

- モヤモヤの解消方法
- 自分らしいキャリア実現の計画作成
- 行動選択

※2回完結セミナーのため、両日参加のみの受付となります。

※参加申し込み者には、事前にミーティングURLを送付します。スマートフォンまたはカメラ付きのパソコンをご用意ください。

## 実績のある講師が登場！

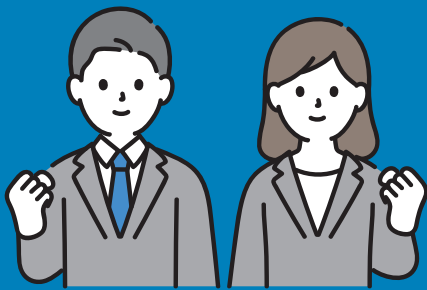
大学等でのセミナー回数は年間200回を超え、企業に対しては、新人・若手社員の研修も多数行っている「オーシャンズジャパン」。

「一人ひとりが『自ら考え、自ら行動する』自主的な成長を全力で支援すること」  
をポリシーとしており、今回は2名の講師に登場いただきます。

私たちがサポートします！



株式会社オーシャンズジャパン  
高橋 信之氏 / 弓場 輝幸氏



さあ、一步踏み出そう！  
お申込みはこちら

