

# とよたキャリアカレッジ（中期）

「仕事と家庭を両立できるか不安」、「今後の仕事に必要なスキルを学びたい」、このような思いを抱えながら仕事をしていますか？多様な視点から、自分らしい働き方を考えるセミナーを開催します。

**9/16(金)**

13:30~15:00

講師：千葉真由美  
キャリアコンサルタント

## 仕事における自分の価値観 （キャリアアンカー）を知ろう

内 容 仕事において自分が大切にしたい価値観（キャリアアンカー）を、診断テストや対話を通じて考える。

対象  
市内在住・  
在勤の人

**10/21(金)**

13:30~15:00

講師：安藤めぐみ  
キャリアコンサルタント

## 自身のコミュニケーションタイプを 知ってキャリアに生かそう

内 容 自身がどのようなコミュニケーションを得意とするかを知って、今後のキャリアに生かす方法を考える。

対象  
市内在住・  
在勤の人

**11/4(金)**

13:30~15:00

講師：小澤美保子  
トータル女性ホルモン  
バランスプランナー

## ホルモンバランスを整えてイキイキ働く！ セルフメンテナンス講座

内 容 身体の状態を見直し不調の原因を探り、改善に導くためのセルフケアや、女性ホルモンに振り回されずにイキイキ過ごす方法を学ぶ。

対象  
市内在住・在勤  
の女性限定

**12/2(金)**

13:30~15:00

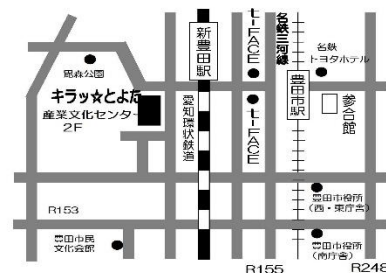
講師：千葉真由美  
キャリアコンサルタント

## その時が来る前に！ 介護と仕事の両立講座

内 容 ある日突然起こる介護、その時、慌てたり一人で考え込まないように、大切にしたい価値観などを元に今からできる備えを考える。

対象  
市内在住・  
在勤の人

- ❖ 定 員 各回先着 12 人  
(感染予防対策のためオンライン開催、ハイブリット開催に変更することがあります。)
- ❖ 参加費 500円
- ❖ 会 場 とよた男女共同参画センター（キラ☆とよた）  
豊田市小坂本町 1-25  
豊田産業文化センター 2階
- ❖ 託 児 未就学児の託児有  
(講座日前週水曜日までに要予約 有料)
- ❖ 申込開始 8/5(金) 10:00~



お申込みはHPから

問合せ

とよたキャリアカレッジ事務局（株式会社 eight）  
TEL: 0565-41-8871  
MAIL: office@eight8.jp  
HP: <https://www.eight8.jp/toyotacc/>



※このセミナーは従業員育成・定着プログラム「とよたキャリアカレッジ」の公開セミナーです。

〈主催〉豊田市産業部産業労働課 〈共催〉とよた男女共同参画センター（キラ☆とよた）〈事務局〉株式会社 eight