

【新規講座】

未来を描く第一歩！ これからの人生や 働き方を考える研修

～自身のキャリアを振り返り、
新たな目標を設定しよう～

■ 研修成果

1. 自らのキャリアに責任を持ち、仕事を通して能力を発揮できるようになります
2. 充実したキャリア形成のきっかけになります
3. モチベーションの向上と将来に対する不安が解消できます

■ 研修内容

1. 人生100年時代とは
 - ・ 予測困難な時代におけるキャリア形成の重要性
2. 自らのキャリアを簡単に棚卸
 - ・ 自己成長や充実感を確認
3. これからのキャリア目標と人生の目標設定
 - ・ 自分の能力を最大限発揮するためには

日時

2027年 2月 25日 木

18:30～20:30 (受講時間) (2時間)

会場

問屋町会館 1階会議室

青森市問屋町2丁目17-3 TEL. 017-738-4711

- 対象者：人生や仕事の方向性を考える時間を持ちたい方
- 定員：15名
- 受講料：3,000円(税込) ※受講料、テキスト代含む
- 申込締切：2月18日(木) ※先着順締切

■ 講師紹介



(一社) 日本ストレスチェック協会
ストレスマネジメントファシリテーター

吉町 友美 (よしまち ともみ)

これまでホテルマン、アナウンサーを経験。
2011年からはキャリアコンサルタントとして
若年者の就労支援に携わり、現在は障害者の
就労支援を行っている。

県内で数少ない米国NLP (実践心理学)
マスターの有資格者として、コミュニケーション
やストレスマネジメントなどをテーマ
に、ワークを中心とした体感型セミナーを
多数開催。

BUSINESS
SCHOOL