

令和7年度 八戸市 若手社員基礎力向上・職場定着セミナー

時間と心をマネジメントし、
自分らしいキャリアを築く技術。

先着
50名

要予約

1社
5名まで

参加
無料

チームを動かし、 未来を描く力。

【第3回】2月18日(水)10時~17時

《時間管理 / 業務効率化 / ストレスマネジメント》

自分の時間をコントロールし、
心に余裕を生むための実践的スキルを学びます。

【第4回】2月19日(木)10時~17時

《キャリアプランニングと職場定着》

自分らしく活躍し続けるための
キャリアプランを描きます。

募集要項

■ 日程

第3回：令和8年 2月18日(水)

第4回：令和8年 2月19日(木)

※両日とも 10:00~17:00

■ 講師 中村 貴之（なかむら たかゆき）氏

日本体育大学 大学院修士課程（コーチング学）

CRR Global Japan ORSC基礎コース修了

健康経営アドバイザー

JCCA認定暗号通貨アドバイザー

■ 対象

おおむね社会人経験3年目未満の新入社員・若手社員

※第1回・第2回研修にご参加いただいた方に加え、
今回から新たにご参加される方も歓迎します。

■ 定員 50名（先着順）

■ 参加費 無料

■ 会場 YSアリーナ八戸 1階 大会議室



（八戸市大字売市字奥遊下3番地）

【申込締切：2月10日(火)】

プログラム詳細・申込書は裏面へ▶



<お問合せ>

八戸市商工労働まちづくり部 産業労政課

TEL：0178-43-9038（直通）FAX：0178-43-2146

メール：sangyo@city.hachinohe.aomori.jp

主催：八戸産学官連携推進会議

八戸公共職業安定所（ハローワーク八戸）

青森県若年者就職支援センター（ジョブカフェあおもり）

後援：八戸地区雇用対策協議会

研修プログラム

【第3回】2月18日（水）10:00～17:00

《時間管理と業務効率化、そしてストレスマネジメント》

「やらなきゃいけないこと」に追われる毎日から脱却。自分の時間をコントロールし、心に余裕を生むための実践的スキルを学びます。



- タイムマネジメント術：緊急度と重要度でタスクを整理する手法を学び、残業を減らし、プライベートも充実させるための計画術を習得します。
- セルフケアとストレス対処法：自身のストレスサインに気づき、科学的根拠に基づいたリフレッシュ法や思考の切り替え方を学び、折れない心を育てます。

【第4回】2月19日（木）10:00～17:00

《キャリアプランニングと職場定着》

会社の期待と自身の「ありたい姿」を重ね合わせ、八戸で長く、自分らしく活躍し続けるためのキャリアプランを描きます。



- キャリアデザインワーク：3年後、5年後の理想の自分を具体的に描き、その実現に必要なスキルや経験を洗い出すことで、日々の業務の「意味」を再発見します。
- エンゲージメント向上セッション：上司や同僚との良好な関係を築き、「この会社で頑張りたい」と思える環境を自ら作るヒントを得ます。

※ 第1回・第2回研修にご参加いただいた方に加え、今回から新たにご参加される方も参加OK！
「時間管理」や「キャリアプラン」など、今の悩みに直結する今回のテーマに興味がある方は大歓迎です。

FAX送付状 兼 申込書

【申込締切: 2月10日(火)】

下記にご記入の上、FAXにてお申し込みいただくか、同様の内容をメールにてご連絡ください。

FAXでお申し込み >>> 0178-43-2146 メールでお申し込み >>> sangyo@city.hachinohe.aomori.jp

事業所名

ご住所

電話番号

FAX番号

ご連絡担当者

Email

ご参加者様

フリガナ

No.1 氏名 年齢（ 歳） 勤続（ 年 ヶ月） 希望講座（ ☐ 第3回 ☐ 第4回 ）

フリガナ

No.2 氏名 年齢（ 歳） 勤続（ 年 ヶ月） 希望講座（ ☐ 第3回 ☐ 第4回 ）

フリガナ

No.3 氏名 年齢（ 歳） 勤続（ 年 ヶ月） 希望講座（ ☐ 第3回 ☐ 第4回 ）

フリガナ

No.4 氏名 年齢（ 歳） 勤続（ 年 ヶ月） 希望講座（ ☐ 第3回 ☐ 第4回 ）

フリガナ

No.5 氏名 年齢（ 歳） 勤続（ 年 ヶ月） 希望講座（ ☐ 第3回 ☐ 第4回 ）

*1 先着順になっておりますので、定員に達した時点で締め切らせていただきます。

*2 お申し込みを受理いたしましたら確認のご連絡をいたします。

*3 受講に当たっては、筆記用具・ご自身の名刺をご持参ください。

*4 ご記入いただいた情報は当セミナーのみにて利用させていただきます。