

ミドル・シニアの キャリアデザイン

無料
予約制

中高年齢層向け就活セミナー

コミュニケーション講座

～自分とのかかわり方～



中高年齢層支援業務
概ね 35 歳～ 59 歳までのミドル層

2026
2/17(火) 14:00-16:00

<定員> 8名 <持ち物> 筆記用具

<セミナー内容>

- 簡単な自己紹介&グループワーク
- 環境の変化と人間関係
- 認知の歪みと改善策
- 自己表現と伝え方

会場 大河原中央公民館 2階研修室

ミドル・シニアの方以外も参加可能です

円滑なコミュニケーションを築くための
「伝え方の工夫」と「受取り方の違い」を
中心とした講座内容です。

「相手もOK、自分もOK」な伝え方を学びましょう
コミュニケーションの癖を知ることで、
円滑な人間関係への対応法に気づくことができます。



◇みやサポでの就職相談、講座等参加された方には就職活動証明書を発行します。
ご利用の際には登録が必要となります。詳しくはお問い合わせください。

お問合せ
お申込先

【利用時間】
平日/第2・4土曜
9:30～17:30

みやぎ地域活性化雇用創造プロジェクト業務

みやぎシゴトサポートセンター 大河原

0120-318-314

宮城県柴田郡大河原町大谷字町向126-4 Orga1F TEL 0224-86-5075 FAX 0224-86-5076



事業主体 宮城県経済商工観光部雇用対策課
事業受託者 株式会社 シグマテック