



千曲市キャリア構築セミナー

子育て・介護中でも可能性は無限大!

在宅ワークから始めるキャリア構築

働きたいのに働けない…どうすればいい?

在宅ワークに興味はあるけど難しそう…

今からでもキャリア構築って出来るの?

えんしゅう　ち　え　こ
講師：遠嵜 智恵子

2024年

8月 29日 木

定員

40名

開催時間

10:00 - 12:00

場所

戸倉創造館（小ホール）

費用

無料 ※お子様を連れてのご参加可能です

第1回

今がチャンス！キャリア構築の基本を学ぶ～最初の一歩～

講師紹介

リクルートで約3年間営業職として従事。

プライベートと仕事のどちらも追い求める環境が企業内になく、26歳で起業。自社美容サロンの運営経験から民間企業（営業部門）のコンサルを担当。その後、上場企業子会社にて採用系人事部門の部長を勤め、コロナ禍を機に人材紹介事業・オンラインアシスタント事業・家事代行ベビーシッター事業を立ち上げ、現在に至る。

プライベートでは、30歳の時に未婚の母として第一子を出産。現在は事実婚をした夫とステップファミリーとして暮らし、子供も2人増え5人家族に。小学5年生の息子の受験勉強やラグビーの送迎、5歳の娘の習い事で、土日も休みなく活動している。

主催 千曲市

<お問合せ先>

産業振興課 企業立地推進係

TEL 026-273-1111 (内線 3302)

<申込み・セミナー内容について>

株式会社STELLA

東京都渋谷区広尾5-25-5 広尾アネックスビル3F

TEL 080-4127-0942 (担当: 豊田 大志)

お申込
フォーム
はこちら



裏面もご覧ください

第 1 回

今がチャンス！キャリア構築の基本を学ぶ～最初の一歩～

日時：8月29日（木） 10：00 – 12：00

場所：戸倉創造館（小ホール）

お悩み	セミナー内容	効果
Q. キャリア構築って具体的にどういうこと？	① そもそもキャリア構築って何？必要なの！？	A. これからのキャリア構築の方法について学べる
Q. 子育てや介護に追われ、自身のキャリア構築が後回しになっている…	② 子育て・介護中でも出来るキャリア構築方法とは？ ③ キャリア構築を成功させるためのステップ	A. 子育てや介護と並行しながら自身のキャリア構築を目指すことができる

第 2 回

在宅ワークの実態とは？ママでもできるスタートガイド

日時：10月18日（金） 10：00 – 12：00

場所：戸倉創造館（小ホール）

お悩み	セミナー内容	効果
Q. 在宅ワークについて調べたことはあるけど…難しそうで諦めちゃった	① 在宅ワークって何？具体的な始め方とは？ ② 在宅ワークに必要なスキルとツールって知っていますか？	A. 明日から在宅ワークを始めるための知識を身につけることができる
Q. 在宅ワークに求められるスキルって難しそう…	③ 在宅ワークを始めるためのステップ	A. 在宅ワークのメリット・デメリットが理解できる

第 3 回

在宅ワークからのキャリアアップ！計画の立て方とバランスの取り方

日時：12月17日（火） 10：00 – 12：00

場所：千曲市総合観光会館（大会議室）

お悩み	セミナー内容	効果
Q. 在宅ワークをしながらキャリアアップするにはどうしたら良いの？	① 在宅ワークからキャリアアップする方法 ② 在宅ワークから多様なキャリアパスへの道	A. 在宅ワークから多様なキャリアアップに向けた方法が得られる
Q. 東京ではなく地方でもキャリア構築できる？	③ 仕事と子育て・介護のバランスを取るためのアドバイス ④ 地方でのキャリア構築の可能性	A. 自分のキャリアプランを可視化する事ができる

第 4 回

報酬アップの鍵と行動者の声

日時：2月17日（月） 10：00 – 12：00

場所：千曲市総合観光会館（大会議室）

お悩み	セミナー内容	効果
Q. 在宅ワークで報酬アップするにはどうしたら良いの？ Q. 在宅ワークをやってみる勇気が出でこない…	① 在宅ワークにおける報酬アップの秘訣 専門性、マネジメント、経験業務の幅広さ等… ② セミナーを通じて既に行動を起こされた人の話 ③ 総括と次のステップへ	A. 報酬アップのための具体的な方法が理解できる A. 在宅ワークやキャリア構築への一歩を踏み出す事ができる

千曲市公式Youtubeにてアーカイブ配信を予定しておりますので、途中からでも安心してご参加いただけます。

