

働く前に、コミュニケーションに自信をつけたい方へ

参加
無料

おおむね
40代以上
対象

事前申込制

職場

仕事と家庭
の両立など

“働く”をスムーズにする コミュニケーションセミナー

お仕事探しや人間関係に
自信が持てる♪

自分の意見を飲み込んでしまうこと
や、感情的な発言をしてしまうこと
はありませんか？

自分のコミュニケーションにおける
傾向や無意識の思い込みに気づき、
グループワークを通じて、相手を尊
重しつつ自分の意見を主張するコツ
を楽しく学びましょう！



2025年

2/6(木)

10:00～12:00 (受付 9:45～)

長岡市・新潟市の2会場＋
オンライン(Zoom)同時開催

※会場詳細は裏面をご覧ください。

事前申込制 締切：2025/2/4(火)

※締切後のお申込みは、お電話にてお問い合わせ
ください。

※本セミナーは、求職活動実績対象です。

こんな方にオススメです！

- ✓ コミュニケーションの不安を
解消して、楽しく働きたい！
- ✓ 「この人苦手だな…」と感じる
場面を減らしたい！
- ✓ 家族から、気持ちよく家事に
協力してもらいたい！
- ✓ 自分の働く可能性を広げたい！

お問合せ・お申込み にいがたアクティ部事務局

TEL.0258-30-1230 (平日：9:00～17:30)

【運営事業者】株式会社 エム・エスオフィス (本社：長岡市坂之上町2丁目5-1)

セミナー詳細や
WEB申込みは
こちらのページから▶▶



“働く”をスムーズにする コミュニケーションセミナー

1 | 自分のコミュニケーションのクセを知ろう！

- ・その伝え方、考え方が
円滑なコミュニケーションの邪魔をしている？

周りとは違う意見を
言い出しにくい時
どうする？

2 | 伝え方を変えてみよう！

- ・相手を尊重しつつ自分の意見をきちんと主張するコツ
- ・職場で求められるコミュニケーション

パートナーに家事や
育児を気持ちよく
協力してもらうには
どう伝えたらよい？

3 | 考え方を変えてみよう！

- ・考え方のクセと
コミュニケーションの関係
- ・自分の“働く”可能性を狭めている
「無意識の思い込み」に気付く

良かれと思って
発言したのに
相手を傷つけた
みたい？



対象

新潟県在住のおおむね40代以上の方で

- ・お仕事を探している方、転職を考えている方
- ・これから働きたいと考えている方、働くことに興味がある方
- ・コミュニケーションに苦手意識がある方 など



会場参加の方

メイン会場／長岡市

先着
30名

まちなかキャンパス長岡 301会議室
長岡市大手通2-6 フェニックス大手イースト3F

サテライト会場／新潟市

先着
15名

株式会社 エム・エスオフィス
新潟事務所
新潟市中央区天神1丁目12-8 LEXN B 5F

新潟駅
直結！

※【長岡・新潟会場共通】お車の場合は近隣の有料駐車場をご利用ください（駐車券の補助等はございません）

オンライン参加の方

Zoomでのご参加となります。ご自宅など、お好きな場所にてご参加ください。

※参加URLは、2日前までに申込時にご入力いただいたメールアドレス宛にお送りします。



「にいがたアクティ部」とは

ミドル・シニア世代がアクティブに活動するための支援をしています。出産や育児・定年退職・介護・病気療養など、生活環境が変わる様々な節目において「少しでも働くことや活動することにチャレンジしてみたい」という方をサポートするプロジェクトです。

サービスの一例

- 働き方や求人に関する **個別相談**
- 未経験OKの求人多数！ **求人情報**
- 働くコツなどお役立ち情報 **事例紹介**

利用
無料

「にいがたアクティ部」
専用WEBサイト

にいがたアクティ部

検索

