

セミナー・プログラムのご案内

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
●赤色は生活力UPセミナー ●青色は社会力UPセミナー ●緑色は就職力UPセミナー		ビジネスマナー (身だしなみ・電話対応) 10:30~12:00	マインドフルネス 10:30~12:00	求人検索 各種保険も学ぼう 10:30~12:00	PC講座 (Word初級) 13:30~15:30	
8	9	10	11	12	13	14
★職場見学は 別途コーナー内のご案内します。		自己理解 (目標設定) 13:30~15:30	休み		レジリエンスを高め よう (オンライン可) 10:30~12:00	OB・OG座談会 (オンライン参加可) 13:30~15:30
15	16	17	18	19	20	21
セミナーは しごとセンター 4階で開催します。 (406教室)		オンライン面接対策 (面接BOX利用) 13:30~15:30	コミュニケーション (アサーション) 10:30~12:00	会社説明会 (オンライン参加可) 13:30~15:00	PC講座 (Excel初級) 13:30~15:30	
22	23	24	25	26	27	28
休み		コミュニケーション (傾聴を学ぶ) (オンライン参加可) 13:30~15:30	魅力的な 応募書類作成 10:30~12:00	面接トレーニング 座学編 (オンライン可) 13:30~15:30	面接トレーニング 実技編 13:30~15:30	

※セミナー・プログラムは、「東京しごとセンター専門サポートコーナー」をご利用中の方がご参加頂けます。ご参加希望の方は支援員までお問合せください。
※外出セミナーで交通費が発生する場合は利用者様負担となります。

就労することが困難な方への
就労支援窓口

専門サポート コーナー

セミナー・プログラムの内容

2025年度

2月

社会力UPセミナー

**コミュニケーション
(アサーション)**
「相手も自分も気持ちよく」
コミュニケーションを実践しよう

レジリエンスを高めよう
困難やストレスに耐え、回復
する力を高める方法を知ろう

オンライン
参加OK

**ビジネスマナー
(身だしなみ・電話対応)**
身だしなみや電話対応など
ビジネスマナーを学びます

**コミュニケーション
(傾聴を学ぶ)**
コミュニケーションを行う上で
傾聴のテクニックを身につけよう

オンライン
参加可

生活力UPセミナー

自己理解 (目標設定)
ライフラインチャートなどを
利用して目標設定をしよう

マインドフルネス
瞑想体験を通じて
「今、ここ」を実感してみよう

就職力UPセミナー

職場見学
働く現場を見に行って
職場の方々の意見を聞こう！

会社説明会
求人企業をコーナーにお招き
して会社紹介をしてもらいます

オンライン
参加もOK

面接トレーニング
面接本番に向けて基本から
応用まで学ぼう

座学のみ
オンライン
参加もOK

OB・OG座談会
定着支援中のOBさんから
仕事への向き合い方を聞こう

オンライン
参加もOK

応募書類作成
応募動機を考えながら
履歴書を作成しよう

求人検索&各種保険
ネット検索の仕方と
各種保険について学ぼう

**PC講座
(Word初級)**
Wordを利用して
ご案内カードをつくらう

**PC講座
(Excel初級)**
SUM関数やRANKなどを
利用してみよう

オンライン面接対策
オンライン面接に備えて
実戦的に練習しよう

東京しごとセンター 専門サポートコーナー
お問合せ **Tel : 03-5211-8701**

〒102-0072
東京都千代田区飯田橋3-10-3
東京しごとセンター5階 (専門サポートコーナー)

【開館時間】
平日：午前9時～午後8時
土曜：午前9時～午後5時
日曜・休日・年末年始 (12/29～1/3) は休館

※セミナーは しごとセンター4階で
開催します。(406教室)