

# セミナー・プログラムのご案内

日	月	火	水	木	金	土
						1
						
		4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
		ビジネスマナー	PCトレーニング (Excel)	コミュニケーション アサーション	アンガーマネジメント	
16	17	18	19	20	21	22
	求人検索	制作・ものづくり	マインドフルネス	PCトレーニング (Word)	ボランティア活動 ※10時～12時 開催	
23/30	24	25	26	27	28	29
	全セミナー 13時30分～15時 まで	就職に備えて	PCトレーニング (PowerPoint)	応募書類作成	ストレスマネジメント	

- 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

※ボランティア活動のみ  
10～12時開催



グループプログラムは、「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。  
ご参加ご希望の方は支援員までお問合せください。

# セミナー・プログラムの内容

## 社会力UPセミナー

コミュニケーション  
アサーション  
さわやか行動  
アサーションを実践しよう

アンガーマネジメント  
「怒り」とより良く  
付き合っていく方法を学びます

マインドfulness  
瞑想体験を通じて「今、ここ」を  
実感してみよう

ストレスマネジメント  
ストレスを少なくする方法を学び  
ます

ビジネスマナー  
身だしなみを中心に  
ビジネスマナーを学びます

## 生活力UPセミナー

ボランティア活動  
千代田区内を清掃しよう

制作・ものづくり  
ハーバリウムボールペンを  
制作しよう

## 就職力UPセミナー

就職に備えて  
入社までに準備するものを  
確認しよう

応募書類作成  
履歴書を作成しよう

PCトレーニング (Excel)  
Excelを利用して  
カレンダーをつくろう

PCトレーニング (Word)  
Wordを利用して  
ご案内カードをつくろう

PCトレーニング  
(PowerPoint)  
PowerPointを利用して  
プレゼンの練習をしよう

求人検索  
インターネットを使って  
求人検索してみよう