

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・プログラムのご案内**

2023年度



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		ビジネスマナー（メール コミュニケーション） 13:30~15:00	祝日	祝日	祝日	
7	8	9	10	11	12	13
		マインドフルネス 13:30~15:00	求人検索 13:30~15:00	応募書類作成 13:30~15:00	自己理解 （アサーション） 13:30~15:00	
14	15	16	17	18	19	20
		アングーマネジメント 13:30~15:00	ボランティア活動 10:00~12:00	PCトレーニング （入門編） 13:30~15:00	農業体験 現地13:30~15:30	
21	22	23	24	25	26	27
	会社説明会 13:30~15:00	面接トレーニング 13:30~15:00	職場見学 現地13:30~15:00	制作・ものづくり 13:30~15:00	ストレスマネジメント 13:30~15:00	
28	29	30	31			
	PCトレーニング （中級編） 13:30~15:00	職場体験 現地13:30~15:00	就職に備えて 13:30~15:00			

- 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

※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。

※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

2023年度

5月

## 社会力UPセミナー

**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

**自己理解  
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

**ビジネスマナー  
(メールコミュニケーション)**  
メールでの  
ビジネスマナーを学びます

**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

## 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

**農業体験**  
実際の農場で植え付け  
や収穫を体験しよう

## 就職力UPセミナー

**会社説明会**  
企業をコーナーにお招きして  
企業紹介をしてもらいます

**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！

**職場体験**  
工場や倉庫で実際の業務を  
体験してみよう！

**応募書類作成**  
履歴書を作成しよう

**PCトレーニング  
(入門編)**  
PCの電源を入れるところから  
始まります

**PCトレーニング  
(中級編)**  
関数やグラフなどを  
利用してみよう

**面接トレーニング**  
模擬面接等を実施して  
本番に備えよう

**求人検索**  
インターネットを使って  
求人検索してみよう

**就職に備えて**  
入社までに準備するものを  
確認しよう

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**

〒101-0061  
東京都千代田区神田三崎町3-3-23  
二子レイ水道橋ビル4階

【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・祝日・年末年始（12/29～1/3）は休館

東京しごとセンター