

# セミナー・プログラムのご案内

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					自己理解 (目標設定) 10:30~12:00	
4	5	6	7	8	9	10
		マインドフルネス 10:30~12:00	求人検索 13:30~15:00	応募書類作成 13:30~15:00	PC講座 (Word) 10:30~12:00	
11	12	13	14	15	16	17
		ビジネスマナー (身だしなみ) 10:30~12:00	ボランティア活動 コーナー集合11:45~ 15:00現地解散	会社説明会 現地13:30~15:00	アンガーマネジメント 10:30~12:00	
18	19	20	21	22	23	24
		PC講座 (PowerPoint) 10:30~12:00	職場見学 現地13:30~15:00	制作・ものづくり 10:30~12:00	ストレスマネジメント 13:30~15:00	
25	26	27	28	29	30	
		コミュニケーション (しごとの価値観) 13:30~15:00	PC講座 (Excel初級) 10:30~12:00	職場体験 現地13:30~15:00	就職に備えて 10:30~12:00	

※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。

# セミナー・プログラムの内容

## 社会力UPセミナー

**自己理解（目標設定）**  
ライフキャリアレインボーなどを利用して目標設定をしよう

**ビジネスマナー（身だしなみ）**  
身だしなみを中心に  
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

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

**コミュニケーション（しごとの価値観）**  
ヴァリューカードを利用して  
自分の優先順位を知ろう

## 生活力UPセミナー

**ボランティア活動**  
小石川後樂園でボラン  
ティア活動をやってみよう

**制作・ものづくり**  
ハーバリウムボールペンを  
制作しよう

**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

**会社説明会**  
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

**職場見学**  
働く現場を見に行き  
職場の方々のお話を聞こう！

**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（Word）**  
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（Excel）**  
関数やグラフなどを  
利用してみよう

**PCトレーニング（PowerPoint）**  
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