

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
	3	4	5	6	7	8
		<b>自己理解 (目標設定)</b> 10:30~12:00	<b>ビジネスマナー (メールコミュニケーション)</b> 10:30~12:00	<b>PCトレーニング (入門編)</b> 10:30~12:00	<b>求人検索</b> 10:30~12:00	<b>OB座談会</b> 13:30~15:00
9	10	11	12	13	14	15
●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		<b>普通救命講習</b> 現地13:00~16:00	<b>PCタイピング練習</b> 10:30~12:00	<b>応募書類作成</b> 10:30~12:00	<b>ストレスマネジメント</b> 10:30~12:00	
16	17	18	19	20	21	22
	<b>祝日</b>	<b>面接トレーニング 座学</b> 10:30~12:00	<b>面接トレーニング 実践</b> 10:30~12:00	<b>会社説明会</b> 13:30~15:00	<b>職場見学</b> 現地13:30~15:00	
23	24	25	26	27	28	29
		<b>コミュニケーション (しごとの価値観)</b> 10:30~12:00	<b>職場体験</b> 現地13:30~15:00	<b>アンガーマネジメント</b> 10:30~12:00	<b>就職に備えて (各種保険に関して)</b> 10:30~12:00	
30	31					
	<b>PCトレーニング (Excel中級編)</b> 10:30~12:00					

※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

2023年度



## 社会力UPセミナー

### 普通救命講習

心肺蘇生やAEDの操作を  
学び、資格を取得しよう

### ビジネスマナー (メールコミュニケーション)

メールにおける  
ビジネスマナーを学びます

## 生活力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

### ストレスマネジメント

ストレッチなどをしながらストレス  
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

## 就職力UPセミナー

### 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

### 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

応募動機を考えながら  
履歴書を作成しよう

### OB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

### 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 (Excel中級編)

関数やグラフなどを  
利用してみよう

### PCタイピング練習

PC入力速度を上げる  
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

### 就職に備えて

入社時加入する保険や  
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