

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

働く現場を見に行き
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