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 1月

●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

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		冬休み	冬休み		自己理解 （目標設定） 10:30～12:00	
7	8	9	10	11	12	13
	祝日	ビジネスマナー （メールコミュニケーション） 10:30～12:00	調べ上手になる 求人検索 10:30～12:00	魅力的な 応募書類作成 10:30～12:00	ストレスマネジメント 10:30～12:00	
14	15	16	17	18	19	20
		コミュニケーション （アサーション） 10:30～12:00	制作・ものづくり 10:30～12:00	会社説明会 13:30～15:00	PC講座 （入門・タイピング） 10:30～12:00	
21	22	23	24	25	26	27
		面接トレーニング 座学編 10:30～12:00	面接トレーニング 実技編 10:30～12:00	PC講座 （Excel初級） 10:30～12:00	アンガーマネジメント （オンライン限定） 10:30～12:00	
28	29	30	31			
	PC講座 （PowerPoint） 10:30～12:00	コミュニケーション （しごとの価値観） 10:30～12:00	就職にそなえて （各種保険に関して） 10:30～12:00			

★1月の職場見学は
1/24（水）現地14:00～
開催致します。

※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。

東京しごとセンター

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 1月

社会力UPセミナー

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

ビジネスマナー（メールコミュニケーション）
メールを利用した際のビジネスマナーを学びます

オンラインのみ

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

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

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

自己理解（目標設定）
ライフラインチャートなどを利用して目標設定をしよう

制作・ものづくり
デコパージュでオリジナル小物を制作しよう

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！

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

面接トレーニング
面接本番に向けて基本から応用まで学ぼう

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

PCトレーニング（Excel初～中級編）
関数やグラフなどを利用してみよう

PCトレーニング（入門・タイピング）
電源を入れるところからタイピングまで練習しよう

求人検索
インターネットを使って上手な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
ニチレイ水道橋ビル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