

# セミナー・プログラムのご案内

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
★職場見学は 参加者の希望日に合わせて、企業と 調整の上開催します（現地13:30～）			PC講座 (入門・タイピング) 10:30～12:00		休み	休み
5	6	7	8	9	10	11
	休み	自己理解 (目標設定) 10:00～12:00	制作・ものづくり 10:30～12:00	農業体験 現地13:30～15:30	ビジネスマナー (メールコミュニケーション) 10:30～12:00	
12	13	14	15	16	17	18
		コミュニケーション (傾聴を学ぶ中級) 10:30～12:00	PC講座 (Excel初級) 10:30～12:00	魅力的な 応募書類作成 10:30～12:00	会社説明会 13:30～15:00	
19	20	21	22	23	24	25
●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		PC講座 (Word中級) 10:00～12:00	調べ上手になる 求人検索 10:30～12:00	面接トレーニング 座学編 10:00～12:00	面接トレーニング 実技編 10:00～12:00	
26	27	28	29	30	31	
		オンライン面接 対策 10:30～12:00	コミュニケーション (しごとの価値観) 10:30～12:00	ストレスマネジメント 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

2024年度

5月

## 社会力UPセミナー

**コミュニケーション  
(傾聴を学ぶ中級)**  
コミュニケーションを行う上で  
傾聴のテクニックを身につけよう

**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

**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

**オンライン面接対策**  
オンライン面接に備えて  
実践的に練習しよう

## 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**  
ルームフレグランス  
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**  
求人企業をコーナーにお招き  
して会社紹介してもらいます

**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！

**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

**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

**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

**PCトレーニング  
(Excel初級)**  
SUM関数などを利用して  
表計算してみよう

**PCトレーニング  
(Word中級)**  
Wordで差込印刷を  
試してみよう

**求人検索**  
インターネットを使って  
求人検索してみよう

**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

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