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

2024年度
5月

★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～）

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			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13:00～15:30	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 （オンライン参加も可） 13:30～15:00	
19	20	21	22	23	24	25
		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		

●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

※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。

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

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

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

オンライン
参加もOK

オンライン面接対策
オンライン面接に備えて
実戦的に練習しよう

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！

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

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