

# セミナー・プログラムのご案内

日	月	火	水	木	金	土	
						1	
		●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	★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～）				
2	3	4	5	6	7	8	
		調べ上手になる 求人検索 10:30～12:00	自己理解 (目標設定) 10:00～12:00	コミュニケーション (アサーション) 10:30～12:00	PC講座 (Word初級) 10:00～12:00		
9	10	11	12	13	14	15	
		普通救命講習 現地13:00～16:00	応募書類作成 10:30～12:00	マインドフルネス 10:30～12:00	アンガーマネジメント 10:30～12:00		
16	17	18	19	20	21	22	
		コミュニケーション (傾聴・初級) 10:30～12:00	ビジネスマナー (身だしなみ・電話応対) 10:30～12:00	会社説明会 (オンライン参加も可) 13:30～15:00	PC講座 (PowerPoint) 10:30～12:00		
23/30	24	25	26	27	28	29	
		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	PC講座 (Excel中級) 10:30～12:00	就職に備えて 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。

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

### 社会力UPセミナー

#### コミュニケーション (アサーション)

「相手も自分も気持ちよく」  
コミュニケーションを実践しよう

#### 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

#### ビジネスマナー (身だしなみ・電話対応)

身だしなみや電話対応など  
ビジネスマナーを学びます

#### コミュニケーション (傾聴を学ぶ初級)

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

2024年度

6月

### 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

#### マインドフルネス

瞑想体験を通じて「今、  
ここ」を実感してみよう

### 就職力UPセミナー

オンライン  
参加もOK

#### 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！

#### 会社説明会

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

#### 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

#### 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

#### 普通救命講習

心肺蘇生やAEDの操作を  
学び、修了証を取得しよう

#### PCトレーニング (Word初級)

Wordを利用して  
ご案内カードをつくらう

#### PCトレーニング (Excel中級)

if関数や条件付き書式などの  
関数応用編です

#### 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

#### 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

#### 就職に備えて

入社までに準備するものを  
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