

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

7月

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

※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。※セミナー会場は専門サポートコーナーとは別のフロアになります。

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

7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

**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)**  
メールにおけるビジネスマナーを学びます

**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)**  
ライフキャリアレインボーなどを利用して目標設定をしよう

**制作・ものづくり**  
ビーズを利用してストラップを作ろう

**消費生活講座**  
クーリングオフやローン、詐欺などの生活における注意点を学ぼう

## 就職力UPセミナー

**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**  
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

**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

**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**  
模擬面接等を実施して本番に備えよう

**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初心者)**  
数字の入力や図を挿入してカレンダーを作成しよう

**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上手な求人検索してみよう

**求人開拓員と語ろう**  
求人市場の解説と求人開拓員の役割をお話します

オンライン参加もOK

オンライン参加もOK

オンライン参加もOK

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  
東京都千代田区飯田橋3-10-3  
東京しごとセンター4階 (406教室)

【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