

セミナー・プログラムのご案内

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
★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～）			●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		ビジネスマナー (身だしなみ・電話対応) 10:30～12:00	
4	5	6	7	8	9	10
		マインドフルネス (オンライン参加可) 10:30～12:00	自己理解 (目標設定) 13:30～15:30	調べ上手になる 求人検索 10:30～12:00	アンガーマネジメント (オンライン参加可) 13:30～15:00	
11	12	13	14	15	16	17
	休み		PC講座 (PowerPoint) 10:30～12:00	魅力的な 応募書類作成 10:30～12:00	コミュニケーション (傾聴を学ぶ初級) 13:30～15:00	
18	19	20	21	22	23	24
		面接トレーニング 座学編 13:30～15:30	面接トレーニング 実践編 13:30～15:30	会社説明会 (オンライン参加可) 13:30～15:00	オンライン面接対策 (面接BOX利用) 13:30～15:30	
25	26	27	28	29	30	31
		PC講座 (Word初級) 13:30～15:30	就職に備えて (各種保険について) 10:30～12:00	PC講座 (Excel初級) 10:30～12:00		

※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。

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

8月

社会力UPセミナー

ビジネスマナー (身だしなみ)

身だしなみや電話対応など
ビジネスマナーを学びます

オンライン
参加OK

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 (傾聴を学ぶ初・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

オンライン
参加OK

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

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

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

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

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

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

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 (Word初級)

Wordを利用して
ご案内カードをつくらう

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

〒102-0072
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