

# セミナー・プログラムのご案内

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
		<b>自己理解 (目標設定)</b> 13:30~15:30	<b>ストレスマネジメント</b> 10:30~12:00	<b>PCトレーニング (入門・タイピング)</b> 10:30~12:00	<b>ビジネスマナー (メールコミュニケーション)</b> 10:30~12:00		
8	9	10	11	12	13	14	
		<b>コミュニケーション (しごとの価値観)</b> 10:30~12:00	<b>制作・ものづくり</b> 10:30~12:00	<b>調べ上手になる 求人検索</b> 10:30~12:00	<b>魅力的な 応募書類作成</b> 10:30~12:00		
15	16	17	18	19	20	21	
	<b>休み</b>	<b>PCトレーニング (Word中級編)</b> 13:30~15:30	<b>コミュニケーション (傾聴を学ぶ中級) (オンライン参加可)</b> 10:30~12:00	<b>会社説明会 (オンライン参加可)</b> 13:30~15:00	<b>コミュニケーション (アサーション)</b> 13:30~15:00		
22	23	24	25	26	27	28	
	<b>休み</b>	<b>面接トレーニング 座学編 (オンライン可)</b> 13:30~15:30	<b>面接トレーニング 実践編</b> 13:30~15:30	<b>PCトレーニング (Excel中級)</b> 10:30~12:00	<b>消費生活講座 (オンライン参加可)</b> 13:30~15:30		
29	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 赤色は生活力UPセミナー</li> <li>● 青色は社会力UPセミナー</li> <li>● 緑色は就職力UPセミナー</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 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~)</li> </ul>			
							

※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。

## 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  
(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

**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

**ビジネスマナー  
(メールコミュニケーション)**  
メールを利用した際の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

## 生活力UPセミナー

**制作・ものづくり**  
クラフトテープで「かご」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

**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

## 就職力UPセミナー

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

**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

**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中級編)**  
If、count、vlookup関数などを利用してみよう

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

**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

座学のみ  
オンライン参加もOK