

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
		農業体験 現地13:00~15:00	自己理解 (目標設定) 13:30~15:30	ビジネスマナー (身だしなみ・電話対応) 10:30~12:00	★職場見学は 別途コーナー内でご案内します。	
6	7	8	9	10	11	12
		調べ上手になる 求人検索 10:30~12:00	魅力的な 応募書類作成 10:30~12:00	マインドフルネス 10:30~12:00	PC講座 (PowerPoint) 13:30~15:30	
13	14	15	16	17	18	19
	休み		PC講座 (Word初級) 13:30~15:30	会社説明会 (オンライン参加可) 13:30~15:00	アンガーマネジメント (オンライン参加可) 13:30~15:00	
20	21	22	23	24	25	26
		面接トレーニング 座学編 (オンライン可) 13:30~15:30	面接トレーニング 実技編 13:30~15:30	PC講座 (Excel初心者) 10:30~12:00	求人開拓員と 語ろう (オンライン参加可) 10:30~12:00	
27	28	29	30	31		
		コミュニケーション (傾聴を学ぶ初級/ オンライン可) 13:30~15:00	就職にそなえて (各種保険に関して/ オンライン可) 10:30~12:00			

セミナーは しごとセンター4階で
開催します。(406教室)

※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

10月

社会力UPセミナー

ビジネスマナー
(身だしなみ)

身だしなみや電話応対など
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

オンライン
参加可

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

オンライン
参加可

生活力UPセミナー

農業体験

実際の農場で植え付け
や収穫を体験しよう

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
参加可

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

オンライン
参加可

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
参加可

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

座学のみ
オンライン
参加もOK

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

PC講座

(PowerPoint)

PowerPointを利用して
プレゼンの練習をしよう

PC講座

(Excel初心者)

表作成や図の挿入などから
カレンダーを作成しよう

PC講座

(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

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

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5階 (専門サポートコーナー)

【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

※セミナーは しごとセンター4階で
開催します。(406教室)