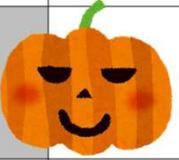


# セミナー・プログラムのご案内

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		<b>農業体験</b> 現地13:00~15:00	<b>自己理解</b> (目標設定) 13:30~15:30	<b>ビジネスマナー</b> (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 <b>求人検索</b> 10:30~12:00	魅力的な <b>応募書類作成</b> 10:30~12:00	<b>マインドフルネス</b> 10:30~12:00	<b>PC講座</b> (PowerPoint) 13:30~15:30	
13	14	15	16	17	18	19
	<b>休み</b>		<b>PC講座</b> (Word初級) 13:30~15:30	<b>会社説明会</b> (オンライン参加可) 13:30~15:00	<b>アンガーマネジメント</b> (オンライン参加可) 13:30~15:00	
20	21	22	23	24	25	26
		<b>面接トレーニング</b> 座学編 (オンライン可) 13:30~15:30	<b>面接トレーニング</b> 実技編 13:30~15:30	<b>PC講座</b> (Excel初心者) 10:30~12:00	<b>求人開拓員と</b> <b>語ろう</b> (オンライン参加可) 10:30~12:00	
27	28	29	30	31		
		<b>コミュニケーション</b> (傾聴を学ぶ初級/ オンライン可) 13:30~15:00	<b>就職にそなえて</b> (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

オンライン  
参加可

オンライン  
参加可

座学のみ  
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

### 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

### 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ろう

### 求人検索

インターネットを使って  
上手な求人検索をしよう

### 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・休日・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)