

セミナー・プログラムのご案内

日	月	火	水	木	金	土
		★職場見学は 別途コーナー内のご案内します。			1	2
3	4	5	6	7	8	9
	休み	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	魅力的な 応募書類作成 10:30~12:00	ストレス マネジメント 10:30~12:00	
10	11	12	13	14	15	16
		ビジネスマナー (メールコミュニケーション) 10:30~12:00	コミュニケーション (アサーション) 13:30~15:30	PC講座 (入門・タイピング) 10:30~12:00	制作・ものづくり 10:30~12:00	OB座談会 (オンライン参加可) 13:30~15:00
17	18	19	20	21	22	23
		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	会社説明会 (オンライン参加可) 13:30~15:00	PC講座 (Excel初級) 13:30~15:30	休み
24	25	26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> ●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 		PC講座 (Word中級) 13:30~15:30	オンライン面接対策 (面接BOX利用) 13:30~15:30	コミュニケーション (しごとの価値観) 10:30~12:00	コミュニケーション (傾聴を学ぶ中級) (オンライン参加可) 13:30~15:30	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となります。

セミナー・プログラムの内容

社会力UPセミナー

オンライン
参加もOK

**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

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
(アサーション)**
さわやか行動
「アサーション」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
(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)
ライフラインチャートなどを
利用して目標設定をしよう

制作・ものづくり
クリスマスリースを
手作りしよう

就職力UPセミナー

オンライン
参加もOK

座学のみ
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

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

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

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

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
(Excel初級編)**
SUM関数やRANKなどを
利用してみよう

**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

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

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