

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・プログラムのご案内

2024年度



12月



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
セミナーは しごとセンター 4階で開催します。 (406教室)			自己理解 (目標設定) 13:30～15:30	求人検索 各種保険も学ぼう 10:30～12:00	PC講座 (Word初級) 13:30～15:30	
8	9	10	11	12	13	14
		ビジネスマナー (身だしなみ・電話対応) 10:30～12:00	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	会社説明会 (オンライン参加可) 13:30～15:00	マインドフルネス 10:30～12:00	
15	16	17	18	19	20	21
		魅力的な 応募書類作成 10:30～12:00	コミュニケーション (しごとの価値観) 10:30～12:00	PC講座 (PowerPoint) 13:30～15:30	アンガーマネジメント (オンライン参加可) 13:30～15:00	
	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中級) 13:30～15:30		
29	30	31	★職場見学は 別途コーナー内でご案内します。			●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
						

- 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

※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。

東京しごとセンター

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

社会力UPセミナー

セミナー・プログラムの内容

ビジネスマナー
(身だしなみ・電話応対)
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
(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

アングーマネジメント
「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

オンライン
参加可



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

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

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！

PC講座
(PowerPoint)
操作の基本とアニメーションを
利用して資料を作成しよう

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

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

PC講座
(Excel中級)
If、count、vlookup
関数などを利用してみよう

求人検索
ネット検索の仕方と
各種保険について学ぼう

PC講座
(Word初級)
Wordを利用して
ご案内カードをつくろう

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

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）