

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

1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
		●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	❄️冬休み❄️	❄️冬休み❄️	❄️冬休み❄️	
5	6	7	8	9	10	11
		ビジネスマナー (メールコミュニケーション) 10:30~12:00	PC講座 (入門・タイピング) 10:30~12:00	ストレスマネジメント 10:30~12:00	自己理解 (目標設定) 13:30~15:30	
12	13	14	15	16	17	18
	休み	コミュニケーション (アサーション) 13:30~15:30	魅力的な 応募書類作成 10:30~12:00	求人検索 各種保険も学ぼう 10:30~12:00	制作・ものづくり 10:30~12:00	
19	20	21	22	23	24	25
セミナーは しごとセンター 4階で開催します。 (406教室)		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	求人開拓員と 語ろう (オンライン参加可) 10:30~12:00	会社説明会 (オンライン参加可) 13:30~15:00	PC講座 (Word中級) 13:30~15:30	
26	27	28	29	30	31	
★職場見学は 別途コーナー内でご案内します。		くらしとお金の話 (オンライン参加可) 13:30~15:30	PC講座 (Excel初心者) 10:30~12:00	面接トレーニング 座学編 (オンライン可) 13:30~15:50	面接トレーニング 実技編 13:30~15:30	

※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

セミナー・プログラムの内容

2024年度

1月

社会力UPセミナー

オンライン
参加もOK

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

**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

**コミュニケーション
(アサーション)**
自分も相手も気持ちよい
「アサーション」を実践しよう

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
季節の小物を制作しよう

くらしとお金の話
詐欺や犯罪に巻き込まれ
ないために&貯蓄について

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

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

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

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
(Word中級)**
Wordで差込印刷を
試してみよう

**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
(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

求人検索と各種保険
ネット検索の仕方と
各種保険について学ぼう

応募書類作成
応募動機を考えた
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)