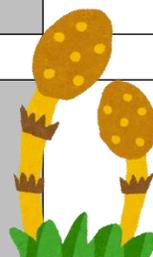


# セミナー・プログラムのご案内

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	1/8
●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		<b>ビジネスマナー</b> (メールコミュニケーション) 10:30~12:00	<b>求人検索</b> 各種保険も学ぼう 10:30~12:00	<b>ストレス</b> マネジメント 10:30~12:00	<b>PC講座</b> (入門・タイピング) 10:30~12:00	
9	10	11	12	13	14	15
		<b>自己理解</b> (目標設定) 13:30~15:30	<b>魅力的な</b> 応募書類作成 10:30~12:00	<b>PC講座</b> (PowerPoint) 13:30~15:30	<b>制作・ものづくり</b> 10:30~12:00	
16	17	18	19	20	21	22
		<b>コミュニケーション</b> (傾聴を学ぶ中級) (オンライン参加可) 13:30~15:30	<b>会社説明会</b> (オンライン参加可) 13:30~15:00	<b>休み</b>	<b>PC講座</b> (Excel中級) 13:30~15:30	
23	24	25	26	27	28	29
	<b>PC講座</b> (Word中級) 13:30~15:30	<b>暮らしとお金の話</b> (オンライン参加可) 13:30~15:30	<b>コミュニケーション</b> (アサーション) 10:30~12:00	<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	
30	31	★職場見学は 別途コーナー内のご案内します。			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

**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

**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

## 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**  
働く現場を見に行って  
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

**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

**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中級編)**  
関数やグラフなどを  
利用してみよう

**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

**PC講座  
(Word中級)**  
Wordで差込印刷を  
試してみよう

## 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**  
季節のこものを作成しよう

**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