

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
	★職場見学は 別途コーナー内のご案内します。		ビジネスマナー (身だしなみ・電話対応) 10:30~12:00	マインドフルネス 10:30~12:00	自己理解 (目標設定) 13:30~15:30	
6	7	8	9	10	11	12
		求人検索 各種保険も学ぼう 10:30~12:00	求人開拓員と 語ろう (オンライン可) 10:30~12:00	PC講座 (PowerPoint) 13:30~15:30	魅力的な 応募書類作成 10:30~12:00	
13	14	15	16	17	18	19
		PC講座 (Word初級) 13:30~15:30	コミュニケーション (傾聴を学ぶ初級 オンライン可) 10:30~12:00	会社説明会 (オンライン参加可) 13:30~15:00	アンガーマネジメント (オンライン可) 10:30~12:00	
20	21	22	23	24	25	26
		コミュニケーション (アサーション) 10:30~12:00	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) 13:30~15:30	面接トレーニング 実技編 13:30~15:30	
27	28	29	30			
		休み		●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。

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

2025年度

4月

社会力UPセミナー

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

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
参加もOK

ビジネスマナー
(身だしなみ・電話対応)
身だしなみや電話対応など
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
参加もOK

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
瞑想体験を通して
「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

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

座学のみ
オンライン
参加もOK

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

求人検索&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初級)
Wordを利用して
ご案内カードをつくろう

PC講座
(Excel初心者)
挿入や表作成で
カレンダーを作ろう

PC講座
(PowerPoint)
PowerPointを利用して
プレゼン資料を作ろう

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)