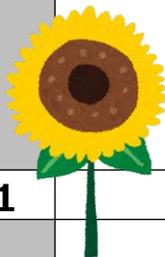


セミナー・プログラムのご案内

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。	セミナーは しごとセンター 4階で開催します。 (406教室)		1	2
3	4	5	6	7	8	9
●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		自己理解 (目標設定) 13:30~15:30	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) (オンライン参加可) 13:30~15:30	PC講座 (Word初級) 13:30~15:30	
10	11	12	13	14	15	16
	休み	マインドフルネス 10:30~12:00	求人検索 各種保険も学ぼう 10:30~12:00	レジリエンスを高め よう (オンライン可) 10:30~12:00	オンライン面接対策 (面接BOX利用) 13:30~15:30	
17	18	19	20	21	22	23
		くらしとお金の話 (オンライン参加可) 13:30~15:30	コミュニケーション (アサーション) 10:30~12:00	会社説明会 (オンライン参加可) 13:30~15:00	PC講座 (PowerPoint) 13:30~15:30	
24/31	25	26	27	28	29	31
		PC講座 (Excel初級) 13:30~15:30	魅力的な 応募書類作成 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	

※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。※セミナー会場は専門サポートコーナーとは別のフロアになります。

セミナー・プログラムの内容

社会力UPセミナー

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

レジリエンスを高めよう
困難やストレスに耐え、回復
する力を高める方法を知ろう

コミュニケーション
(傾聴を学ぶ)
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OK

オンライン
参加OK

オンライン
参加OK

生活力UPセミナー

自己理解 (目標設定)
ライフキャリアレインボーなどを
利用して目標設定をしよう

暮らしとお金の話
詐欺や犯罪に巻き込まれな
いために&貯蓄について

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

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

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

オンライン
参加OK

座学のみ
オンライン
参加もOK

オンライン面接対策
オンライン面接に備えて
実戦的に練習しよう

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初級)
SUM関数やRANKなどを
利用してみよう

PC講座
(Word初級)
Wordを利用して
ご案内カードをつくろう

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