

セミナー・プログラムのご案内

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				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	
5	6	7	8	9	10	11
		マインドフルネス 10:30~12:00	魅力的な 応募書類作成 10:30~12:00	農業体験 現地13:00~15:00	PC講座 (PowerPoint) 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) 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初級) 13:30~15:30	OB・OG座談会 (オンライン参加可) 13:30~15:30
19	20	21	22	23	24	25
		コミュニケーション (傾聴を学ぶ/ オンライン可) 13:30~15:00	レジリエンスを高め よう (オンライン可) 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	
26	27	28	29	30	31	
			求人検索 各種保険も学ぼう 10:30~12:00	PC講座 (Excel初心者) 10:30~12:00		

★職場見学は
別途コーナー内のご案内します。

- 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

セミナーは しごとセンター4階で
開催します。(406教室)

社会力UPセミナー

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

ビジネスマナー
(身だしなみ)

身だしなみや電話対応など
ビジネスマナーを学びます

オンライン
参加可

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

就職力UPセミナー

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

オンライン
参加可

OB・OG座談会

定着支援中のOB・OGから
仕事への向き合い方を聞こう

座学のみ
オンライン
参加もOK

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

(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

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

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

農業体験

実際の農場で植え付け
や収穫を体験しよう