

## セミナー・プログラムのご案内

2025年度



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
●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	ビジネスマナー (身だしなみ・電話応対) 10:30~12:00	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	PC講座 (Word初級) 13:30~15:30		
8	9	10	11	12	13	14
★職場見学は 別途コーナー内でご案内します。	自己理解 (目標設定) 13:30~15:30	休み			レジリエンスを高め よう (オンライン可) 10:30~12:00	OB・OG座談会 (オンライン参加可) 13:30~15:30
15	16	17	18	19	20	21
セミナーは しごとセンター 4階で開催します。 (406教室)	オンライン面接対策 (面接BOX利用) 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 (Excel初級) 13:30~15:30		
22	23	24	25	26	27	28
休み	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	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

### 社会力UPセミナー

#### コミュニケーション (しごとの価値観)

ヴァリューカードを利用して  
自分の優先順位を知ろう

#### 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  
参加可

#### 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 (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  
参加可

### 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！

オンライン  
参加もOK

#### 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

座学のみ  
オンライン  
参加もOK

#### OB・OG座談会

定着支援中のOBさんから  
仕事への向き合い方を聞こう

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初級)

SUM関数やRANKなどを  
利用してみよう

#### 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

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）

2025年度

2月

## 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