

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・プログラムのご案内

2025年度



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> <li>●赤色は生活力UPセミナー</li> <li>●青色は社会力UPセミナー</li> <li>●緑色は就職力UPセミナー</li> </ul>		<b>ビジネスマナー</b> (身だしなみ・電話対応) 10:30～12:00	<b>マインドフルネス</b> 10:30～12:00	<b>求人検索</b> <b>各種保険も学ぼう</b> 10:30～12:00	<b>PC講座</b> <b>(Word初級)</b> 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。		<b>自己理解</b> <b>(目標設定)</b> 13:30～15:30	<b>休み</b>		<b>レジリエンスを高めよう (オンライン可)</b> 10:30～12:00	<b>OB・OG座談会</b> <b>(オンライン参加可)</b> 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)		<b>オンライン面接対策</b> <b>(面接BOX利用)</b> 13:30～15:30	<b>コミュニケーション</b> <b>(アサーション)</b> 10:30～12:00	<b>会社説明会</b> <b>(オンライン参加可)</b> 13:30～15:00	<b>PC講座</b> <b>(Excel初級)</b> 13:30～15:30	
22	23	24	25	26	27	28
	<b>休み</b>	<b>コミュニケーション</b> <b>(傾聴を学ぶ)</b> <b>(オンライン参加可)</b> 13:30～15:30	<b>魅力的な</b> <b>応募書類作成</b> 10:30～12:00	<b>面接トレーニング</b> <b>座学編 (オンライン可)</b> 13:30～15:30	<b>面接トレーニング</b> <b>実技編</b> 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)**  
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！

**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

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

## セミナー・プログラムの内容

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

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)