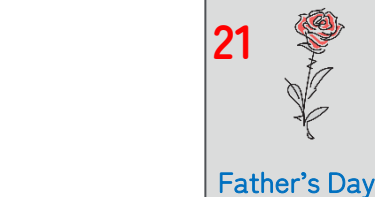


セミナーカレンダー

セミナー開催場所/東京しごとセンター4階(406教室)

6

June
2026



日	月	火	水	木	金	土
	1	2 利用説明会 ～キックオフセミナー～ 14:00～15:30	3 自己理解・自己分析 14:00～15:30	4 生活時間管理 10:00～11:30	5	6
7	8 PC講座 Word初級1日目 13:30～15:30	9 PC講座 Word初級2日目 13:30～15:30	10 アングー マネジメント 14:00～15:30	11 職業適性チェック 10:00～11:30	12 コミュニケーション ワーク 14:00～15:30	13
14	15 社会人マナー (挨拶・敬語) 14:00～15:30	16 利用説明会 ～キックオフセミナー～ 10:00～11:30	17 求人の探し方 求人票の見方 10:00～11:30 キャリアチェンジに ついて 14:00～15:30	18 PC講座 Excel初級1日目 13:30～15:30	19 PC講座 Excel初級2日目 13:30～15:30	20
21	22	23 職場体験 トレーニング 14:00～15:30	24 働き方を考える 職種研究・働き方 14:00～15:30	25 企業説明会 13:30～15:00	26 PC講座 Excel中級1日目 13:30～15:30	27
28	29 PC講座 Excel中級2日目 13:30～15:30	30 応募書類の書き方 14:00～15:30	セミナータイトルの色表記について <ul style="list-style-type: none"> ●緑色/生活力向上セミナー ●青色/コミュニケーションセミナー ●赤色/社会人力UPセミナー ●オレンジ色/就職支援・PCセミナー 当セミナーは、 【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 方がご参加いただけます。ご希望の方はお問合せください。 (各セミナーの2営業日前までにご予約が必要です) ※企業説明会にお申し込みの際は、担当アドバイザーに内容 確認をしてください。			

東京しごとセンター 専門サポートコーナー

☎ 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

東京しごとセンター専門サポート 検索

<https://tokyoshigoto-senmon.net/>





6月のセミナー内容



生活力向上セミナー

生活時間管理

もともと私たちの体に備わっている生体リズムを整え、健康を保つポイントについて学びます



社会人力UPセミナー

アンガーマネジメント

怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。ストレスの軽減や円滑なコミュニケーションの方法を身につけましょう

社会人マナー (挨拶・敬語)

人間関係を円滑にし、信頼関係を築くための「共通ルール」挨拶や言葉遣いについて学びます

コミュニケーションセミナー

コミュニケーションワーク

ゲーム、ロールプレイングなど実践を通じて「傾聴力」「伝達力」「協調性」を養います。



パソコンセミナー

PC講座

WordやExcelの基本操作を学ぶための講座。文章作成や表計算、データの整理や分析方法などの基本～中級レベルの操作を学びます
(2日間コース)

就職支援セミナー

企業説明会

企業が自社を知ってもらうために開催する説明会です。事業内容、理念、社風、採用情報などを直接伝えていただきます。希望者には個別面談も実施します

職業適性チェック

簡単な職業興味検査を行い、向いている職業や仕事での行動特性を理解します



就職支援セミナー

利用説明会

～キックオフセミナー～

就職活動を始めるにあたり、当コーナーの利用方法や就職までのステップなど確認します



求人探し方 求人票の見方

求人情報の入手方法や、求人票の記載内容・チェックするポイントをお伝えします



自己理解・自己分析

今までの経験の棚卸しや、自分の特技や苦手なことなど自分自身を理解し職業選択に役立ちます

応募書類の書き方

送付状や履歴書、職務経歴書、志望動機の書き方などを学びます



働き方を考える

様々な職種や働き方を学び、ご自身の働き方を見つめます

Work life balance



職場体験 トレーニング

実際の職場で行われるような実務を模擬体験し、仕事のイメージを具体化させ社会人スキルを実践的に習得します

キャリアチェンジ について

新しいスキルを学びながら自身の働き方やキャリアを大きく転換させる選択について理解を深めましょう

