

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)

8

August

2026



専門サポート
コーナー

Specialized support corner

日	月	火	水	木	金	土
2	3 言葉の伝え方 10:00~11:30	4 自己理解・自己分析 10:00~11:30	5 就職活動の心構え ～キックオフセミナー～ 14:00~15:30	6 PC講座 Word初級 1日目 13:30~15:30	7 PC講座 Word初級 2日目 13:30~15:30	1 8
9	10 ストレス コントロール 10:00~11:30	11 山の日 	12	13	14	15
16	17 PC講座 Excel初級 1日目 13:30~15:30	18 PC講座 Excel初級 2日目 13:30~15:30	19 就職活動の心構え ～キックオフセミナー～ 10:00~11:30	20 応募書類の書き方 14:00~15:30	21 キャリアチェンジ について 14:00~15:30	22
23	24 働き方を考える 職種研究・働き方 14:00~15:30	25 PC講座 Word中級 1日目 13:30~15:30	26 PC講座 Word中級 1日目 13:30~15:30	27 企業説明会 13:30~15:00	28 求人の探し方 求人票の見方 10:00~11:30	29
30	31 PC講座 PowerPoint 13:30~15:30	セミナータイトルの色表記について ●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>





8月のセミナー内容



社会人力UPセミナー

ストレスコントロール

心身にかかるストレスを自覚し、その影響を最小限に抑えながら適切に対処する方法を身につけましょう



コミュニケーションセミナー

言葉の伝え方

自分も相手も大切にするコミュニケーション方法を学びましょう



パソコンセミナー

Word 初級・中級講座

文章作成の基本を学ぶコース、見やすいレイアウトを自ら考えて完成度の高い文書作成を目指すコースの2講座
(2日間コース)

Excel初級講座

Excelの基本操作を学ぶための講座
表計算の基本、データの整理や分析方法などの基本操作を学びます
(2日間コース)

PowerPoint講座

プレゼンテーションソフト
「PowerPoint」の操作方法や、伝わりやすい資料作成のコツを学びましょう



就職支援セミナー

就職活動の心構え ～キックオフセミナー～

就職活動を始めにあたり、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



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

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なおします

Work life balance



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てます

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



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



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

