

セミナー・プログラムのご案内

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
●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 (メールコミュニケーション) 10:30～12:00	PC講座 (入門・タイピング) 10:30～12:00	求人検索 各種保険も学ぼう 10:30～12:00	
6	7	8	9	10	11	12
		PC講座 (Excel初心者) 10:30～12:00	制作・ものづくり 10:30～12:00	業界求人マーケットを 知ろう (オンライン可) 10:30～12:00	自己理解 (目標設定) 13:30～15:30	
13	14	15	16	17	18	19
		ストレスマネジメント 10:30～12:00	魅力的な 応募書類作成 10:30～12:00	会社説明会 (オンライン参加可) 13:30～15:00	アンガーマネジメント (オンライン可) 10:30～12:00	
20	21	22	23	24	25	26
	休み		在宅で働くということ (オンライン参加可) 13:30～15:00	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	OB・OG座談会 (オンライン参加可) 13:30～15:00
27	28	29	30	31		
	★職場見学は 別途コーナー内でご案内します。		コミュニケーション (しごとの価値観) 10:30～12:00	PC講座 (Word中級) 13:30～15:30	セミナーは しごとセンター 4階で開催します。 (406教室)	

※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。※セミナー会場は専門サポートコーナーとは別のフロアになります。

セミナー・プログラムの内容

社会力UPセミナー

コミュニケーション
(しごとの価値観)
バ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

生活力UPセミナー

ストレスマネジメント
ストレッチなどをしながらストレス
を少なくする方法を学びます

ビジネスマナー
(メールコミュニケーション)
メールにおける
ビジネスマナーを学びます

オンライン
参加もOK

自己理解(目標設定)
ライフキャリアレインボーなどを
利用して目標設定をしよう

制作・ものづくり
季節の小物を作ろう

オンライン
参加もOK

オンライン
参加もOK

オンライン
参加もOK

在宅で働くということ
在宅勤務と在宅ワークの違い
や必要なスキルを学ぼう

座学のみ
オンライン
参加もOK

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

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

業界求人マーケットを知
ろう
求人開拓員から求人マーケ
ットを学ぼう

面接トレーニング
模擬面接等を実施して
本番に備えよう

PC講座
(入門・タイピング)
電源を入れるところから
タイピングまで練習しよう

PC講座
(Excel初心者)
数字の入力や図を挿入して
カレンダーを作成しよう

PC講座
(Word中級)
Wordで差込印刷を
試してみよう

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

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