

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  
12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
<p>●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</p>		マインドフルネス 10:30～12:00	ビジネスマナー (身だしなみ・電話対応) 10:30～12:00	魅力的な 応募書類作成 10:30～12:00	求人検索 各種保険も学ぼう 10:30～12:00	
7	8	9	10	11	12	13
		自己理解 (目標設定) 13:30～15:30	コミュニケーション (アサーション) 10:30～12:00	PC講座 (PowerPoint) 13:30～15:30	くらしとお金の話 (オンライン可) 13:30～15:30	
14	15	16	17	18	19	20
		コミュニケーション (傾聴を学ぶ初級/ オンライン可) 13:30～15:30	PC講座 (Word初級) 13:30～15:30	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	
21	22	23	24	25	26	27
<p>セミナーは しごとセンター 4階で開催します。 (406教室)</p>		レジリエンスを高め よう (オンライン可) 10:30～12:00	PC講座 (Excel中級) 13:30～15:30	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	
28	29	30	31			
	❄️冬休み❄️	❄️冬休み❄️	❄️冬休み❄️		<p>★職場見学は 別途コーナー内でご案内します。</p>	

※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

オンライン  
参加OK

**レジリエンスを高めよう**  
困難やストレスに耐え、回復  
する力を高める方法を知ろう

**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

**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OK

**コミュニケーション**  
(アサーション)  
「相手も自分も気持ちよく」  
コミュニケーションを実践しよう

### 就職力UPセミナー

オンライン  
参加OK

**職場見学**  
働く現場を見に行き  
職場の方々の意見を聞こう！

**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

**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

**PC講座**  
(Excel中級)  
If、count、vlookup  
関数などを利用してみよう

**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

**PC講座**  
(Word初級)  
Wordを利用して  
ご案内カードをつくらう

**PC講座**  
(PowerPoint)  
操作の基本とアニメーションを  
利用して資料を作成しよう

## セミナー・プログラムの内容



### 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

**くらしとお金の話**  
詐欺や犯罪に巻き込まれな  
いために&貯蓄について

オンライン  
参加OK

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・休日・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）