

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
●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		マインドフルネス 10:30～12:00	ビジネスマナー (身だしなみ・電話応対) 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
セミナーは しごとセンター 4階で開催します。 (406教室)		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			
						★職場見学は 別途コーナー内でご案内します。

※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

オンライン
参加OK
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

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

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
働く現場を見に行って
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

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

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ろう

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

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



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

※セミナーは しごとセンター4階で
開催します。（406教室）