

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

- 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

# セミナー・プログラムのご案内

2025年度

1月

| 日   | 月   | 火  | 水  | 木  | 金  | 土    |
|---|---|--|--|--|--|------|
|   |   |  |  | 1  | 2  | 3    |
| ●赤色は生活力UPセミナー<br>●青色は社会力UPセミナー<br>●緑色は就職力UPセミナー                                   |   |  |  | ●冬休み                                     | ●冬休み   | ●冬休み |
| 4   | 5   | 6  | 7  | 8  | 9  | 10   |
|  | <b>ビジネスマナー<br/>(メールコミュニケーション)<br/>10:30~12:00</b> | <b>PC講座<br/>(入門・タイピング)<br/>10:30~12:00</b>         | <b>パーソナルカラー<br/>を知ろう<br/>10:30~12:00</b>         | <b>魅力的な<br/>応募書類作成<br/>10:30~12:00</b>   |  |      |
| 11  | 12  | 13   | 14   | 15                                       | 16   | 17   |
|   | <b>休み</b>   |  | <b>ストレスマネジメント<br/>10:30~12:00</b>                | <b>制作・ものづくり<br/>10:30~12:00</b>          | <b>コミュニケーション<br/>(しごとの価値観)<br/>10:30~12:00</b> |      |
| 18  | 19  | 20   | 21   | 22                                       | 23   | 24   |
| セミナーは しごとセンター<br>4階で開催します。<br>(406教室)   | <b>自己理解<br/>(目標設定)<br/>13:30~15:30</b>            | <b>業界求人マーケットを<br/>知ろう (オンライン可)<br/>10:30~12:00</b> | <b>会社説明会<br/>(オンライン参加可)<br/>13:30~15:00</b>      | <b>PC講座<br/>(Word中級)<br/>13:30~15:30</b> |  |      |
| 25  | 26  | 27   | 28   | 29                                       | 30   | 31   |
| ★職場見学は<br>別途コーナー内でご案内します  | <b>求人検索<br/>各種保険も学ぼう<br/>10:30~12:00</b>          | <b>PC講座<br/>(Excel初心者)<br/>10:30~12:00</b>         | <b>面接トレーニング<br/>座学編 (オンライン可)<br/>13:30~15:30</b> | <b>面接トレーニング<br/>実技編<br/>13:30~15:30</b>  |  |      |

※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



## セミナー・プログラムの内容

### 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

### ビジネスナー (メールコミュニケーション) メールを利用した際の ビジネスナーを学びます

### コミュニケーション (しごとの価値観) ヴァリューカードを利用して 自分の優先順位を知ろう

### 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！

オンライン  
参加もOK

#### 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

#### 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

座学のみ  
オンライン  
参加も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

#### PC講座 (Word中級)

Wordで差込印刷を  
試してみよう

#### PC講座 (Excel初心者)

表作成や図の挿入などから  
カレンダーを作成しよう

#### 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

#### 求人検索と各種保険

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

2025年度

1月

## 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

### 制作・ものづくり

スノードームを制作しよう

### パーソナルカラー を知ろう

自分に合う色を見つけて  
今後の生活に活かそう

東京しごとセンター 専門サポートコーナー

お問い合わせ 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

※セミナーは しごとセンター4階で  
開催します。(406教室)