

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)

10

October
2026



専門サポート
コーナー

Specialized support corner

日	月	火	水	木	金	土
セミナータイトルの色表記について ●紫色/企業説明会 ●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】をご利用中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。						
				1 自己理解・自己分析 14:00～15:30	2 職業適性チェック 10:00～11:30	3
4	5	6 コミュニケーション ワーク 14:00～15:30	7 就職活動の心構え ～キックオフセミナー～ 10:00～11:30	8 PC講座 PowerPoint 13:30～15:30	9 社会人マナー (挨拶・敬語) 14:00～15:30	10
11	12 スポーツの日	13	14 PC講座 Word初級 1日目 13:30～15:30	15 PC講座 Word初級 2日目 13:30～15:30	16 求人の探し方 求人票の見方 14:00～15:30	17
18	19	20 生活時間管理 10:00～11:30	21	22 企業説明会 13:30～15:00	23 応募書類の書き方 10:00～11:30	24
25	26 ポジティブ シンキング 10:00～11:30	27	28 就職活動の心構え ～キックオフセミナー～ 14:00～15:30	29 PC講座 Excel初級 1日目 13:30～15:30	30 PC講座 Excel初級 2日目 13:30～15:30	31

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/>





10月のセミナー内容



生活力向上セミナー

生活時間管理

もともと私たちの体に備わっている生体リズムを整え、健康を保つポイントについて学びます



コミュニケーションセミナー

コミュニケーションワーク

ゲーム、ロールプレイングなど実践を通じて「傾聴力」「伝達力」「協調性」を養います

社会人力UPセミナー

社会人マナー (挨拶・敬語)

人間関係を円滑にし、信頼関係を築くための「共通ルール」挨拶や言葉遣いについて学びます

ポジティブシンキング

ネガティブな感情とうまく付き合い、物事の受け止め方を前向きに切り替える心の整え方セミナー、次の行動へ一歩踏み出すヒントを見つけましょう

パソコンセミナー (PC講座)

Word講座・Excel講座

WordやExcelの基本操作を学ぶための講座
文章作成や表計算の基本、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

利用説明会 ～キックオフセミナー～

就職活動を始めるとあたり、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



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



職業適性チェック

簡単な職業興味検査を行い、向いている職業や仕事での行動特性を理解します

求人の探し方 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、志望動機書の書き方などを学びます

企業説明会

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

