

3月

対象:34歳以下の方(学生可)

東京しごとセンター  
ヤングコーナー

# すぐに使える就活講座

就活に必須のテーマを豊富にラインナップ  
受りたいテーマを自由にお選びください。順番も自由自在!

SELECT	2	木	①ニチレイ水道橋ビル5階 13:30~15:30	適職診断セミナー×適職カウンセリング	
SELECT	6	月	①ニチレイ水道橋ビル5階 13:30~15:30	筆記試験SPI体験	
MUST	8	水	①ニチレイ水道橋ビル5階 13:30~15:30	面接トレーニング基礎〈マインドセット〉	
MUST	10	金	①ニチレイ水道橋ビル5階 10:30~12:30	応募書類作成	
SELECT	11	土	ベルサール九段 13:00~16:00	面接トレーニング応用〈模擬面接〉 ▶受付開始:2/24(金) ※詳しくは右のQRコードからご確認ください。	スーツ着用
MUST	13	月	②東京しごとセンター3階 16:30~18:30	自己分析	MUST: 就活の必須テクニックを習得
MUST	14	火	②東京しごとセンター3階 16:30~18:30	求人情報の見方	SELECT: 利用者のニーズからテーマ設定
MUST	15	水	②東京しごとセンター3階 10:30~12:30	面接トレーニング基礎〈マインドセット〉	
	16	木	赤羽会館 15:00~17:00	20代のためのマネー&ライフ ▶受付開始:2/22(水) ※詳しくは右のQRコードからご確認ください。	
MUST	20	月	②東京しごとセンター3階 16:30~18:30	応募書類作成	
SELECT	22	水	②東京しごとセンター3階 13:30~15:30	メンタルヘルス	
SELECT	24	金	②東京しごとセンター3階 13:00~16:00	面接トレーニング応用〈模擬面接〉 ▶受付開始:3/10(金) ※詳しくは右のQRコードからご確認ください。	スーツ着用
SELECT	27	月	②東京しごとセンター3階 10:30~12:30	ビジネスマナー	
MUST	28	火	②東京しごとセンター3階 13:30~15:30	自己分析	

**会場** ①ニチレイ水道橋ビル5階 セミナー室2  
〒101-0061 東京都千代田区神田三崎町3-3-23  
②東京しごとセンター3階 セミナー教室  
〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-10-3

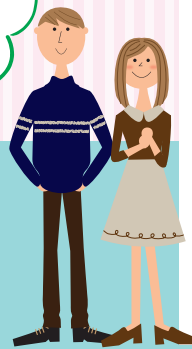
**定員** 20名 **服装自由** **参加無料**  
**持ち物** しごとセンターカード、筆記用具  
★初めてご利用される方は、東京しごとセンターの利用登録が必要です。  
**お申込み** 1テーマにつき1回お申込みいただけます。  
もう一度受けたい場合は、受講後に改めてお申込みください。

リピート  
受講OK!  
何度でも繰り返し  
ご受講できます。

受付開始:2月15日(水)~

Web申込みは  
24時間  
受付

お申込み・お問合せ  
東京しごとセンター ヤングコーナー  
☎ 03-5211-6351  
[受付時間] 月~金曜日 9:00~20:00 / 土曜日 9:00~17:00  
※日曜・祝日および年末年始(12/29~1/3)はお休みです。  
※キャンセルの場合は、前日までにお電話をお願いいたします。  
※災害等やむを得ない事情によって、中止や延期になることがあります。  
なお、中止・延期の際は、東京しごとセンターホームページ等でお知らせします。



# すぐに使える 就活講座

就活におすすめ! 受きたい講座から自由にピックアップ!

## 自己分析 **MUST**

等身大の自分を受け入れてくれる就職先と出会うために、自分を知ることから始めましょう!

- 自己分析の目的
- 自己分析シート
- 自分を形づくるエレメント

## 応募書類作成 **MUST**

企業への入口は書類選考。応募書類の基本やマナーを一緒に見直していきましょう!

- 書類選考の目的と採用担当者目線
- 知らなかった!...書類選考で落とされる理由
- 【ワーク】やってみよう! 応募書類作成



## 求人情報の見方 **MUST**

企業の情報がたっぷり詰まっている求人票。企業研究のプロフェッショナル講師がわかりやすくレクチャー!

- ハローワーク求人票の見方
- 企業情報シートの見方
- 就職サイト求人の見方



## コミュニケーション **SELECT**

社会人として、職業人として求められるコミュニケーションについて学んでいきましょう。

- コミュニケーションとは?
- 話上手より聞き上手
- みんなが持っているコミュニケーション能力



## 面接トレーニング基礎〈マインドセット〉 **MUST**

企業側の面接のリアルな目的を知ろう! 自己PRや志望動機を考えるのは、その後でOK!

- なぜ企業は面接をするの?...面接の本当の目的と、面接官の気持ち
- 「自己PR」「ガクチカ」から面接官が知りたいこと
- 「志望動機」から面接官が知りたいこと



## メンタルヘルス **SELECT**

ストレスや心の疲れのサインは? がんばり過ぎないセルフケア講座です。

- ストレスサインとは
- リラクゼーションワーク
- 自分の考え方の傾向を知る

## 適職診断セミナー×適職カウンセリング **SELECT**

自分と希望の職種って、ホントにマッチしている? 適職診断テストで客観的に自分を見てみよう! 診断結果は、キャリアコンサルタントがアドバイス!

- 適職とは...
- 適職診断テスト (チェックシート)
- 適職カウンセリング



## 印象アップ **SELECT**

プラスイメージで面接にアドバンテージ! 印象アップのポイントを伝授!

- 第一印象の心理学
- 好感力、プラスイメージの基本
- ワンポイントレッスン! 印象アップ

## ビジネスマナー **SELECT**

「知っている」から「できる」に変える、ビジネスマナー実技講座です。

- ビジネスマナーのキホン
- やってみよう! ビジネスマナー
- 【実技】面接会場での立ち居振る舞い

## 筆記試験対策 **SELECT**

SPIを中心に筆記試験対策! 問題例もたっぷり。

- 適性検査「SPI」の目的
- 能力検査の対策とポイント
- これからできる筆記試験対策

## 小論文 **SELECT**

小論文、SPI、面接対策のプロフェッショナル講師が、わかりやすく教授します。

- 小論文出題の目的
- 小論文の基本構成
- 【ワーク】テーマと自分のリレーション

面接トレーニング応用〈模擬面接〉 **SELECT** は、別チラシをご覧ください。



Web申込みは  
**24時間  
受付**

お申込み・お問合せ

東京しごとセンター ヤングコーナー  
☎ **03-5211-6351**

web予約 <https://tokyoshigoto-young.jp/>

※キャンセルの場合は、前日までにお電話をお願いいたします。



すぐに使える就活講座 検索

【新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止措置について】

- ① 参加にあたってはマスクの着用や、アルコール消毒液の活用、手洗い等の予防対策をお願いいたします。
  - ② 窓の開放や、参加者同士の間隔を空けるなどの予防対策を実施いたします。
  - ③ 37.5℃以上の発熱、倦怠感(強いだるさ)、息苦しさ等の症状がある場合は参加をお控えください。
  - ④ 1階正面入口にて自動検温装置による検温を実施しておりますので、ご協力をお願いいたします。
- なお、37.5℃以上と測定された場合は、参加をお控えいただいておりますのでご了承ください。