

12月

若者向け就活セミナー(学生から34歳以下の方)

東京都

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
受たいテーマを自由にお選びください。

3 木 10:00~12:00 イイ企業の見つけ方

ここをチェック! 求人情報

4 金 東京しごとセンター地下講堂 13:00~16:00 超リアル模擬面接

▶受付開始:11/20(金) ▶29歳以下対象(学生可)

スーツ
着用

履歴書
持参

※詳しくは



5 土 13:30~15:30

New “入社後ギャップ”を防ぐ
自分に合う働き方

※詳しくは



9 水 11:00~13:00

New AIで魅力を言語化!
『自分らしさ』が伝わる応募書類

※詳しくは



11 金 コンファレンススクエア
エムプラス
(丸の内:三菱ビル10階)
14:00~16:00

コピーライターから学ぶ言葉の選び方

▶受付開始:11/20(金)

※詳しくは



14 月 13:30~15:30

面接の緊張が軽くなるマインド講座

16 水 13:00~16:00

ミスマッチを防ぐ自己分析

志望動機と自己PRが自然に出てくる

21 月 11:00~13:00

New ぐるぐる思考から抜け出す
マインドフルネス

※詳しくは



22 火 13:30~15:30

New AIで魅力を言語化!
『自分らしさ』が伝わる応募書類

※詳しくは



会場 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。

リピート
受講OK!

同じテーマを何度でも
受講できます。
(申込受付は同じテーマを
受講した後から)

受付開始:11/13(金)~

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3階ヤングコーナー

TEL 03-5211-6351

[受付時間] 平日:午前9時~午後8時 土曜:午前9時~午後5時

※日曜、祝日及び年末年始(12/29~1/3)休業

※お申込みをキャンセルされる場合は、前日までに電話での連絡をお願いします。

※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！

ミスマッチを防ぐ自己分析

就活のミスマッチ、それは「自己分析不足」が原因かも。価値観・強み・働き方を整理して、後悔しない就活の軸をつくろう！

- 価値観ワーク：私が大切にしているものは？
- 好みと傾向ワーク：好きな事の何が好き？
- 志向ワーク：どんなふうに仕事がしたい？



いい企業の見つけ方

ライフプランに大きく関わる就職先。自分に合ったいい企業に出会うために、求人情報のあらゆる用語を解説！
自分が求める条件の企業を選ぶようになります。

- あなたにとっていい企業とは？
- 早わかり！求人票読み解きワーク
- 間違えやすい要注意用語



New

AIで魅力を言語化！ 『自分らしさ』が伝わる 応募書類

AIに任せてホントに選考を突破できる？！
自分の経験や強みを掘り起こし、AIとアドバイザーを活用して、
「自分らしい」履歴書・ESをつくる実践型講座です。

- なぜ採用担当者はAIが作ったとわかるのか
- AI活用の応募書類ビフォーアフター
- 【ワーク】自分らしさプラス！
エピソードの素材集め



面接の緊張が軽くなる マインド講座

面接が怖い、不安、緊張してしまう人、あつまれ！
面接は一方的に評価される場ではなく、自分と企業のマッチングの場。面接官経験の豊富な講師が面接のリアルとホンネをお伝えします。

- 【ワーク】面接官の目線、応募者の目線
- 面接官も緊張している!? 面接官のホンネと目的
- 【体験】リラックス面談



New

ぐるぐる思考から抜け出す マインドフルネス

就活中に起こりやすい「ぐるぐる思考」。
それは弱さではなく“脳のクセ”なのです。
ぐるぐる思考に巻き込まれずに“今この瞬間”に戻る方法を体験します。考えすぎて止まる就活から、整えて進める就活へ。

- ぐるぐる思考の正体は？
- マインドフルネス体験
- 行動に戻る切り替えスイッチ



超リアル模擬面接 ※29歳以下対象(学生可)

完全個別の模擬面接です。
履歴書、エントリーシートのコピーなどをご持参ください。
面接官講師が本番同様に面接を行います。
もちろんフィードバックもあり！
リアルな練習のチャンスです。

※詳しくは別チラシをご覧ください。



New

“入社後ギャップ”を防ぐ 自分に合う働き方

ワークライフバランスの視点から自分の働く基準を整理し、
条件の見落としや思い込みによるミスマッチを防止。
「こんなはずじゃなかった」を避けるための実践講座です。

- 働く基準とワークライフバランス
- 条件って本当に変えてもらえないの？
- 勢い入社の落とし穴



<セミナーGO!> コピーライターから学ぶ 言葉の選び方

コピーライターから「自分の伝えたいこと」を表現する言葉の
選び方を学び、応募書類や面接に「説得力」と「印象」をプラス！
伝える力が劇的にアップ！

- 正確で魅力的な言葉、相手に響く言葉
- 伝えたいことを表現する言葉の選び方
- 【ワーク】作ってみよう！
「じぶんキャッチコピー」

※詳しくは別チラシをご覧ください。



コンファレンススクエアエムプラス
(丸の内：三菱ビル10階)

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3階ヤングコーナー
TEL 03-5211-6351

※お申込みをキャンセルされる場合は、前日までに電話での連絡をお願いします。

web申込み

https://tokyoshigoto-young.jp/seminar/seminar_cat1/syuuoku

すぐに使える就活講座

検索

