

4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  
受りたいテーマを自由にお選びください。

3 金 11:00~13:00 面接の緊張が軽くなるマインド講座

7 火 13:30~15:30 簡潔に伝えるテクニック

伝え方モデルで相手に届く!

9 木 11:00~13:00 何を書く? 応募書類作成のヒント

11 土 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

14 火 東京しごとセンター地下講堂  
13:00~16:00 面接トレーニング(模擬面接)

▶受付開始:3/31(火)

スーツ着用

※詳しくは



20 月 13:30~15:30 面接の緊張が軽くなるマインド講座

21 火 11:00~13:00 イイ企業の見つけ方

ここをチェック! 求人情報

23 木 13:30~16:00 自分でできるコーチング&モチベーションアップ

24 金 東京しごとセンター地下講堂  
13:30~15:30 マイナス感情に振り回されないストレスマネジメント

27 月 13:30~15:30 何を書く? 応募書類作成のヒント

28 火 東京しごとセンター地下講堂  
10:00~17:00 公務員模擬面接講座

▶受付開始:4/15(水)

スーツ着用

※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:3/13(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！ 受り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べるようになります。

- 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



## 何を書く？ 応募書類作成のヒント

書けるエピソードが見つからない人あつまれ！  
それは書けないのではなく、集め方を知らないだけかも。  
アドバイザーのナビゲーションでエピソードがどんどん出てくる！

- 応募書類で見られている視点
- 【ワーク】これなら書ける！ 自分のエピソード
- 【ワーク】何に使える？ エピソードの仕分け



## 面接の緊張が軽くなる マインド講座

面接がこわい、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】リラックス面接



## 簡潔に伝えるテクニック

面接、インターンシップ、職場、プレゼンテーションにも使える、  
分かりやすく相手に伝えるテクニックを学びます。  
伝え方には“型”があった！

- 就活、職場で簡潔に伝えるメリット
- 【ワーク】PREP法、ホールパート法、STAR法
- 【ワーク】言い換え、リフレーミング



## 面接トレーニング(模擬面接)

面接が苦手な人あつまれ！ 模擬面接で、現役面接官の講師から  
フィードバック。自分の強みやPRポイントを再発見！

- 基礎講座
- 模擬面接2回
- フィードバック

※詳しくは別チラシをご覧ください。



## マイナス感情に振り回されない ストレスマネジメント

就活は緊張の連続…自分のストレスや心の疲れのサインに気が  
つくようになるための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
- 【ワーク】リラクゼーションエクササイズ
- ストレスを引き起こしやすい考え方



## 自分でできるコーチング & モチベーションアップ

自己PRや志望動機などは、自分自身の深堀りから生まれます。  
でも、深堀りってどうやるの?…  
コーチングのプロが自分でできる深堀りの方法をわかりやすく  
お伝えします。  
面接前のモチベーションアップ方法もズバリ伝授！

- セルフコーチングで自己理解を深めよう！
- 【ワーク】インナートラベル…自分を引き出す質問術
- モチベーションアップ！  
ポジティブセルフコーチング



## 公務員模擬面接講座

公務員志望の方あつまれ！ 一日集中の公務員面接対策で、マイ  
ンドセットから模擬面接まで徹底トレーニング。人物重視つて  
なにで判断されるの？ 公務員は志望動機がカギ?!

- 公務員面接基礎講座
- 模擬面接3回
- 面接官講師からのフィードバック



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/syuukatu](https://tokyoshigoto-young.jp/seminar/seminar_cat1/syuukatu)

すぐに使える就活講座 検索

