

対象:34歳以下の方(学生可)

2月

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。順番も自由自在!

SELECT **2** 木 13:30~15:30 コミュニケーション

MUST **3** 金 13:30~15:30 自己分析

16:30~18:30 応募書類作成

MUST **7** 火 10:30~12:30 面接トレーニング基礎〈マインドセット〉

8 水 すみだ産業会館 就活・仕事がうまくいく!ココロとカラダの整え方
13:00~15:00 ▶受付開始:1/18(水) ※詳しくは右のQRコードからご確認ください。



SELECT **15** 水 16:30~18:30 ビジネスマナー

MUST **16** 木 10:30~12:30 自己分析

MUST: 就活の必須テクニックを習得

SELECT: 利用者のニーズからテーマ設定

MUST **22** 水 13:30~15:30 求人情報の見方

MUST **24** 金 13:30~15:30 応募書類作成

SELECT **25** 土 13:00~16:00 面接トレーニング応用〈模擬面接〉

▶受付開始:2/10(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



MUST **27** 月 13:30~15:30 面接トレーニング基礎〈マインドセット〉

16:30~18:30 自己分析

会場 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

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:1月16日(月)~

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 12階ヤングコーナー

☎ 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 **MUST**

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 ※①、②とも内容は同じです。



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 12階ヤングコーナー
☎ 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。