

3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。順番も自由自在!

- 2 土 13:30~15:30 コミュニケーションタイプ診断
- 4 月 16:00~19:00 面接トレーニング〈模擬面接〉 **スーツ着用** ※詳しくは 

▶受付開始:2/19(月)
- 7 木 13:30~15:30 面接基礎 **ココロが軽くなる面接マインドセット**
- 16:30~18:30 就活のすすめ方×職種の選び方
- 11 月 13:30~15:30 小論文 **ワークで小論文作成を体験**
- 16:00~19:00 自己分析 **就活は「自己分析」から!**
- 14 木 13:00~16:00 面接トレーニング〈模擬面接〉 **スーツ着用** ※詳しくは 

▶受付開始:2/29(木)
- 19 火 17:10~19:10 適職診断セミナー×カウンセリング
- 22 金 13:30~15:30 求人情報の見方
- 16:30~18:30 メンタルヘルス
- 26 火 13:30~15:30 ビジネスマナー
- 16:30~18:30 応募書類作成と応募先からの電話・メール対応
- 27 水 パール飯田橋ビル **〈オール学生ガチャ!〉**  
グループディスカッション **スーツ着用** ※詳しくは 

▶受付開始:3/13(水)

**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。

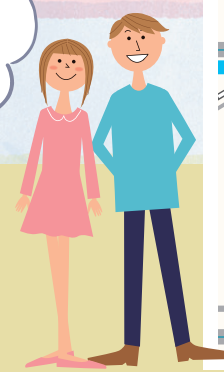
**お申込み** 1テーマにつき1回お申込みいただけます。  
もう一度受たい場合は、受講後に改めてお申込みください。

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:2月15日(木)~

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  
☎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)はお休みます。  
※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!

## 就活のすすめ方 × 職種の選び方

さあ就活! でも、何から始めたらいいの? 納得の就活のためのステップと、職種の選び方をわかりやすくお伝えします。

- ここから始めよう! 就職活動
- オドロキ! 職種ってこんなにあるの?!
- 未経験、適性、好き嫌い…選ぶ基準はどうする?

## 自己分析

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
- 【ワーク】自己分析シート
- 【ワーク】自分を形づくるエレメント



## 適職診断セミナー × カウンセリング

適職診断テストで客観的に自分をみてみよう。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)
- カウンセリング



## 求人情報の見方

「求人票」は、求人広告と違い、企業の良いところも都合の悪いところも、すべて載っている実態白書! 給与、手当、休日、残業、福利厚生…。わかりにくい用語を丁寧に解説し、企業を正確に理解しよう!

- 給与 / 基本給与と手当…A社とB社どちらを選ぶ?
- 固定残業代がある企業って、ブラック?
- 年間休日120日…多い? 少ない?

## 応募書類作成と 応募先からの電話・メール対応

書類選考通過! 企業から面接の連絡あり! でも、電話の受け答えや返信メールはどうしたらいいの? 応募書類作成から面接日程対応まで、全面サポート!

- 応募書類の書き方とチェックポイント
- 応募先からの電話対応
- 応募先へのメール返信



## ビジネスマナー

「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

## 面接基礎〈マインドセット〉

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!

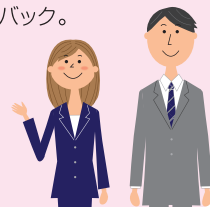
- なぜ企業は面接をするの?  
…面接の本当の目的と、面接官の気持ち
- 「自己PR」「ガクチカ」から面接官が知りたいこと
- 「志望動機」から面接官が知りたいこと

## 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。



## 小論文〈体験〉

小論文未経験者あつまれ! 採用側は小論文で何をを知りたいの? よい評価を受ける小論文とは? 試験の目的を理解し、ワークで小論文作成を体験します。

- 小論文出題の目的
- 小論文の基本構成
- 【体験ワーク】やってみよう! 小論文作成



## グループディスカッション

採用選考試験、インターンシップで行われるグループディスカッションのポイントや、面接官の目線をズバリお伝えします。トレーニングの後は、面接官講師から一人ひとりに丁寧にフィードバック! グループディスカッション初心者あつまれ!

- グループディスカッション基礎講座
- グループディスカッション①
- グループディスカッション②



## コミュニケーションタイプ診断

自分のコミュニケーションタイプを知ると自分がわかる、人づきあいがラクになる!

- なぜ「合う人」と「合わない人」がいるの?
- 苦手なタイプとうまく付き合う方法
- 【ワーク】アサーティブコミュニケーション



## メンタルヘルス

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
- 【ワーク】リラクゼーションエクササイズ
- 自分の考え方の傾向を知る



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  
**☎ 03-5211-6351**

※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。

web申込み

[https://tokyoshigoto-young.jp/seminar/seminar\\_cat1/syuuaku](https://tokyoshigoto-young.jp/seminar/seminar_cat1/syuuaku)

公益財団法人  
**東京しごと財団**  
Tokyo Foundation for Employment Services

すぐに使える就活講座 検索

