

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。受けたいテーマを自由にお選びください。



- 3 金 13:30~15:30 面接の緊張が軽くなるマインド講座
- 4 土 13:30~15:30 **New** "入社後ギャップ"を防ぐ自分に合う働き方
- 7 火 13:30~15:30 何を書く? 応募書類作成のヒント
- 9 木 11:00~13:00 イイ企業の見つけ方 ここをチェック! 求人情報
- 10 金 13:30~15:30 できてるつもりがあぶない面接マナー スーツ着用
- 14 火 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
- 17 金 11:00~13:00 面接の緊張が軽くなるマインド講座
- 21 火 すみだ産業会館 14:00~16:00 **New** 感情を切り替える実践トレーニング
▶受付開始:6/30(火) ※詳しくは
- 27 月 13:30~15:30 イイ企業の見つけ方 ここをチェック! 求人情報
- 29 水 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:7/15(水) スーツ着用 ※詳しくは
- 31 金 16:00~19:00 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

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:6/15(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】リラックス面談



できてるつもりが あぶない面接マナー

自己流ですませがちな面接マナーを見直し、第一印象で差がつくポイントを実践的に練習。「できているつもり」を防ぎ、本番に安心して臨める面接マナーを身につけます。

- 面接における第一印象の重要性
- ワーク：アドバイザー直接指導
…身だしなみ、あいさつ、笑顔で好感度アップ！
- 実技：始めと終わりが大切！ 入退室での印象アップ

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



New 感情を切り替える 実践トレーニング

不安や落ち込みに引きずられない思考法を、ABCD理論のワークで実践的に習得。面接や就活の場面で感情を切り替え、安定して力を発揮できる自分をつくります。

- ミニ診断「自分の考え方のクセ」
- 【ワーク】感情を切り替える心理学
- 【ワーク】就活あるある感情切り替え



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。



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

すぐに使える就活講座 検索

