

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  
受りたいテーマを自由にお選びください。順番も自由自在!

4 水 13:30~15:30 ストレスマネジメント

手軽にできる  
リラクゼーション法!

6 金 13:00~16:00

面接トレーニング  
〈模擬面接〉

スーツ  
着用

▶受付開始:11/22(金)

※詳しくは➡



10 火 16:30~18:30 イイ企業の見つけ方

ここをチェック! 求人情報

14 土 13:00~16:00 自己分析

就活は「自己分析」から!

17 火 13:10~15:10 適職診断セミナー×カウンセリング

19 木 16:30~18:30 面接基礎〈マインドセット〉

面接は自分と企業の  
マッチングの場!

20 金 13:30~15:30 応募書類作成

アドバイザーが個別の質問に対応!

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。  
もう一度受りたい場合は、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:11月15日(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  
※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

自分の志向、価値観、強み(できること)がわかる!  
自分に合う仕事がいメージできる!

- 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



## 応募書類作成 ※個別アドバイス付き

応募先に合わせた書類を作成し、書類選考突破!  
応募先からの電話・メール連絡も適切に対応!

個別アドバイス  
付きなので、  
自分のケースに  
合った書類作成が  
できます。

- 書類選考の目的と採用担当者目線
- 読みたくなる、見たくなる書類作成
- 応募先からの電話、メール対応



## 面接基礎〈マインドセット〉

面接は一方的に企業から審査される場、と思っていませんか。  
面接は、ミスマッチを防ぐためお互いを理解する場です。  
採用面接経験の豊富な講師が、面接のリアルな目的とホンネをお伝えします。

- 面接の目的…面接官の目的は? 応募者の目的は?
- キーワードは、“面接官の目線”
- 面接までの準備



## ストレスマネジメント

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



## 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



## 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

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

すぐに使える就活講座 検索

