

4月

対象：34歳以下の方（学生可）

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! \*

12 水 13:00~16:00 自己分析

14 金 16:30~18:30 面接基礎講座

17 月 10:30~12:30 応募書類作成

19 水 13:30~15:30 就活のすすめ方 × 職種の選び方

21 金 13:30~15:30 コミュニケーションタイプ診断

22 土 13:00~16:00 自己分析

24 月 16:30~18:30 面接基礎講座

27 木 16:00~19:00 面接トレーニング〈模擬面接〉

▶受付開始：4/13(木) ※詳しくは右のQRコードからご確認ください。

スーツ  
着用



28 金 13:30~15:30 ビジネスマナー

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。  
もう一度受けたい場合は、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：3月15日(水)～



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)はお休みです。  
※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。



Web申込みは  
24時間  
受付

# 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!

## 応募書類作成

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



## 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



## 面接基礎講座

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

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

## 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できる、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

## 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

## 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?

## 筆記試験SPI体験

SPIビギナーあつまれ! SPIの演習体験をしながら、ポイントやコツを解説します。

- 適性検査「SPI」の構成
- 各検査のポイント
- 【演習体験】やってみよう! SPI 5 科目



## 就活のすすめ方 × 適職診断

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、適職診断テストで就活をスムーズスタート!

- ここから始めよう! 就職活動
- 適職 6 タイプ解説
- 【チェックシート】適職診断テスト



## 小論文

小論文ビギナーあつまれ! まずは問題文の意味を理解することからトレーニング。

- 小論文を通して企業が知りたいこと
- 書き方のポイント
- 【トレーニング】2 択! OK小論文、NG小論文

## グループディスカッション(対象:学生のみ)

インターンシップや選考過程で企業が取り入れるグループディスカッション。見ているのは、発言内容ではない?!

- ズバリ! 人事担当者はココを見ている
- 注意点と対策ポイント
- 【模擬ディスカッション】ウォーミングアップ 1 回、頻出テーマ 1 回

## 面接トレーニング

〈模擬面接〉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

☎ 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度以上の発熱、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 37.5度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。
  - 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、感染症対策については変更になる場合がございます。