

対象：34歳以下の方(学生可)

5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
受りたいテーマを自由にお選びください。順番も自由自在!

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6 SELECT 印象アップ 16:30~18:30	7	8
9	10 MUST 自己分析 16:30~18:30	11 業界職種勉強会 「食品業界」 ※詳しくは、別チラシをご覧ください。	12 第1回 とうきょう JOBフェスタ ※詳しくは、別チラシをご覧ください。	13 SELECT ビジネス マナー 16:30~18:30	14	15
16 MUST 応募書類 作成 13:30~15:30	17 MUST 面接トレーニング 基礎 10:30~12:30	18 SELECT 面接トレーニング 応用 13:00~16:00	19 MUST 求人票の 見方 16:30~18:30	20 SELECT メンタル ヘルス 13:30~15:30	21	22
23 MUST 自己分析 13:30~15:30	24 業界職種勉強会 「ITエンジニア」 ※詳しくは、別チラシをご覧ください。	25 MUST 面接トレーニング 基礎 13:30~15:30	26 SELECT コミュニケー ション 16:30~18:30	27 MUST 応募書類作成 10:30~12:30 求人票の見方 13:30~15:30	28 SELECT 面接トレーニング 応用 13:00~16:00	29
30 SELECT 小論文 13:30~15:30	31 MUST 求人票の 見方 10:30~12:30					

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

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：4月15日(金)～

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。
もう一度受りたい場合は、受講後に改めてお申込みください。

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。



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! 受きたいテーマ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



求人票の見方 **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!

- 企業情報シート(東京しごとセンター求人)の見方
- ハローワーク求人票の見方
- 就職サイト求人票の見方



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ビジネス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

面接トレーニング応用〈模擬面接〉 **SELECT**

いきなり本番は怖すぎる! 「模擬面接」で練習、ブラッシュアップしましょう。基礎を受講していなくても、ご参加OK!

- 面接トレーニング基礎(ダイジェスト)
- 模擬面接①
- 模擬面接②



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



小論文 **SELECT**

元公務員で、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



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。



【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階正出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。