

東京しごとセンターミドルコーナー実施セミナー  
(ミドルコーナーご利用者向け)

## 12月セミナースケジュール表

| 申込方法   | セミナー名   | ご案内  |
|--|---|--|
| 直接申込<br>P-Jobマイページ、<br>ミドルコーナー予約受付<br>または電話<br>(03-3265-8904)<br>にてお問い合わせ下さい | 求職活動支援セミナー①～⑤<br>ミニセミナー<br>(A) キャリアデザイン研修<br>(※グループワーク)<br>(B) コミュニケーション研修<br>(※グループワーク)                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>求職活動支援セミナー①～⑤、ミニセミナーはチラシ裏面をご確認ください。</li> <li>(A) (B) は各セミナーチラシをご確認ください。</li> </ul>  |
| <b>アドバイザー<br/>経由申込</b><br><br><b>※対象者別研修のため<br/>直接申込はできません</b>               | (C) 就活ギアチェンジセミナー<br>(D) 短期集中プログラム<br>(E) 在職者向け土曜日セミナー<br>(F) ライフデザイン・キャリアチェンジ<br>セミナー (※グループワーク)<br>(G) 就活エクスプレス (※グループワーク) | <ul style="list-style-type: none"> <li>(C)～(G) は各セミナーチラシをご確認ください。</li> <li>対象者別研修として対象者に合わせた内容になっています。</li> <li>受講条件確認を担当アドバイザーが行うため、<b>お申し込み希望の方は担当アドバイザーへご相談ください。</b></li> </ul> |

| 月曜  | 火曜                                    | 水曜                                    | 木曜   | 金曜                                | 土曜                                      |
|---|---------------------------------------|---------------------------------------|--|-----------------------------------|---|
| 12月28日  | 12月29日                                | 12月30日                                | 12月1日  | 12月2日                             | 12月3日                                   |
|   |                                       |                                       | 対象/ミドルアフター45～54歳の方<br>(A) キャリアデザイン1日目<br>(10:00～16:00) |                                   | ④面接対応力アップ<br>(13:00～15:00)              |
|   |                                       |                                       | ④面接対応力アップ<br>(18:00～20:00)                             | ミニセミナー自己PR文<br>(13:30～15:30)      | (E) -A<br>キャリアデザインセミナー<br>(13:00～16:00) |
| 12月5日   | 12月6日                                 | 12月7日                                 | 12月8日  | 12月9日                             | 12月10日                                  |
| ①就職成功のポイント<br>(13:00～15:00)                   | ②応募書類作成ポイント<br>(10:00～12:00)          | ミニセミナービデオ面接<br>(10:00～12:00)          | (B) コミュニケーション<br>1日目<br>(10:00～16:00)                  | コミュニケーション<br>2日目<br>(10:00～16:00) | ①就職成功のポイント<br>(13:00～15:00)             |
| ⑤受けたい求人を探すコツ<br>(15:30～17:00)                 | ③面接のポイント<br>(13:00～14:30)             | (D) 短期集中プログラム<br>1日目<br>(10:00～17:00) | (C) 就活<br>ギアチェンジセミナー<br>(10:00～16:00)                  | ミニセミナー自己PR文<br>(13:30～15:30)      | (E) -B<br>ビジネススキルアップ研修<br>(13:00～16:00) |
|   | ④面接対応力アップ<br>(15:00～17:00)            |                                       | ⑤受けたい求人を探すコツ<br>(18:00～19:30)                          |                                   |   |
| <b>(G) 就活エクスプレス 適職探索コース (12/5～12/9)</b>       |                                       |                                       |  |                                   |   |
| 12月12日  | 12月13日                                | 12月14日                                | 12月15日   | 12月16日                            | 12月17日                                  |
| ①就職成功のポイント<br>(13:00～15:00)                   | ②応募書類作成ポイント<br>(10:00～12:00)          | ミニセミナービデオ面接<br>(10:00～12:00)          | 対象/ミドルご利用者全対象<br>(A) キャリアデザイン1日目<br>(10:00～16:00)      |                                   | ②応募書類作成ポイント<br>(13:00～15:00)            |
| ⑤受けたい求人を探すコツ<br>(15:30～17:00)                 | ③面接のポイント<br>(13:00～14:30)             | (D) 短期集中プログラム<br>2日目<br>(13:00～16:00) | ①就職成功のポイント<br>(18:00～20:00)                            | ミニセミナー自己PR文<br>(13:30～15:30)      | (E) -C<br>転職活動支援セミナー<br>(13:00～16:00)   |
|   | ④面接対応力アップ<br>(15:00～17:00)            |                                       |  |                                   |   |
| 12月19日  | 12月20日                                | 12月21日                                | 12月22日   | 12月23日                            | 12月24日                                  |
| ①就職成功のポイント<br>(13:00～15:00)                   | ②応募書類作成ポイント<br>(10:00～12:00)          | (B) コミュニケーション<br>1日目<br>(10:00～16:00) | コミュニケーション<br>2日目<br>(10:00～16:00)                      | 休 日                               | ③面接のポイント<br>(13:00～14:30)               |
| ⑤受けたい求人を探すコツ<br>(15:30～17:00)                 | ③面接のポイント<br>(13:00～14:30)             | ミニセミナービデオ面接<br>(10:00～12:00)          | (C) 就活<br>ギアチェンジセミナー<br>(10:00～16:00)                  |                                   |   |
|   | ④面接対応力アップ<br>(15:00～17:00)            |                                       | ②応募書類作成ポイント<br>(18:00～20:00)                           |                                   |   |
|   | (D) 短期集中プログラム<br>3日目<br>(13:00～16:00) |                                       |  |                                   |   |
| <b>(F) ライフデザイン・キャリアチェンジセミナー (12/19～12/21)</b> |                                       |                                       |  |                                   |   |
| 12月26日  | 12月27日                                | 12月28日                                | 12月29日   | 12月30日                            | 12月31日                                  |
| ①就職成功のポイント<br>(13:00～15:00)                   | ②応募書類作成ポイント<br>(10:00～12:00)          | ミニセミナービデオ面接<br>(10:00～12:00)          | 休 館  | 休 館                               | 休 館                                     |
| ⑤受けたい求人を探すコツ<br>(15:30～17:00)                 | ③面接のポイント<br>(13:00～14:30)             | ミニセミナー自己PR文<br>(13:30～15:30)          |  |                                   |   |
|   | ④面接対応力アップ<br>(15:00～17:00)            | (D) 短期集中プログラム<br>4日目<br>(13:00～15:00) |  |                                   |   |

※毎月15日から翌月分のお申し込みを受け付けております(1月スケジュール表は、12/9(金)公開、12/15(木)予約開始を予定しています)

## 求職活動支援セミナー

会場：5階 多目的室

\* 就職活動に必要な基本事項を、事例を交えた講義やグループ作業などで実践的に学習できます

\* セミナー④「面接対応力アップ」を受講する場合、セミナー③「面接のポイント」を先にご受講いただくことをお勧めします

(※ セミナー③のみ、④のみでも受講は可能です)

| 対象者 |              | 再就職を希望する方はどなたでもご参加いただけます。④以外は講義型の講座となります |    |  |
|-----|--------------|--|----|--|
| 種類  | セミナー名        | テーマ                                      | 定員 | 主な内容   |
| 準備  | ①就職成功のポイント   | ・就職活動失敗、成功の要因<br>・自己理解と目標設定              | 50 | I. 就職活動スタートに当たっての『心構え』を知る<br>II. 自己理解により就職への目標・方向を見つけ希望就業条件の優先付けをする                          |
| 書類  | ②応募書類作成ポイント  | ・効果的な応募書類の作り方                            | 50 | I. 応募書類の三点セット（履歴書・職務経歴書・添え状）について具体的な作成方法のポイントを学ぶ<br>II. 職務経歴書作成のためにキャリアの棚卸しを学ぶ               |
| 面接  | ③面接のポイント     | ・面接のポイントとよく出る質問                          | 50 | I. 面接の目的とは何か。準備の必要性を知る（ビデオ視聴あり）<br>II. 面接によく出る質問への対応方法を学ぶ                                    |
|     | ④面接対応力アップ    | ・面接実践練習                                  | 20 | I. セミナー③で学んだ面接のポイントを実際にやってみる<br>* 面接の実践練習（ロールプレイ）<br>受講者同士でグループを組みロールプレイを行い、面接準備の必要性を身体で理解する |
| 求人  | ⑤受りたい求人を探すコツ | ・求人情報の具体的な探し方と応募を増やすコツ                   | 50 | I. 求人情報の種類と具体的な検索方法や求人情報のチェックポイント、応募方法を学ぶ<br>II. 潜在求人への応募方法を知る                               |

## ミニセミナー

会場：2階 201教室

\* 少人数制のミニセミナーです。上記に加え、さらにもっと内容を深めたい方を対象とします（受講各1回/再受講はできません）

| 種類 | セミナー名               | テーマ  | 定員 | 対象者  |
|----|---------------------|--|----|--|
| 書類 | 面接チャンスを増やす自己PR文の書き方 | ・自己アピールの強化と差別化<br><br><i>採用担当者が面接で「是非会ってみたい」と思う自己PR文の書き方を指導します</i>           | 10 | I. 応募職種が決まっている方<br>II. 応募書類（職務経歴書）が作成済みの方<br><br>・求職活動支援セミナー②「応募書類作成ポイント」を受講後のご予約をお勧めします   |
| 面接 | ビデオによる面接ロールプレイ      | ・面接における対応力アップ<br><br><i>実際の面接を想定して、面接場面をビデオに撮影。面接現場における対応力をアップし面接突破を狙います</i> | 2  | I. 応募職種が決まっている方<br>II. 応募書類（履歴書・職務経歴書）が作成済みの方<br>・履歴書と職務経歴書が完成している方を対象とします（当日必ずご持参ください）<br>・応募中、応募予定の企業がある場合は求人票もご持参ください<br><br>・求職活動支援セミナー③④「面接のポイント、面接対応力アップ」を受講後のご予約をお勧めします |

### セミナー予約のご案内

<お知らせ>P-Jobマイページからセミナーの申込・キャンセルを受付できます！  
※ セミナー受付で直接申込みを受理していたセミナーが対象です

※ 事前に東京しごとセンター ミドルコーナーへのご登録（初回カウンセリング面談）をお願いします ※

1. ミドルコーナー【セミナー予約受付】にて対応します  
P-Jobマイページからお申込みいただくか、来所または電話でお問い合わせください（TEL：03-3265-8904）
2. 各セミナーにつき予約は1件のみ、確実に参加できる日程で予約してください
3. 定員になり次第、受付を終了します（※キャンセル待ち予約はできません）

●キャンセルされる場合は、できるだけ早くご連絡ください。