

※開催日現在、30～54歳のミドルコーナーご利用者向けのセミナーです

■申込方法		■ご案内			
<アドバイザー経由申込み>担当アドバイザーをとおしてお申し込みください。 ※直接申込みはできません <その他のセミナー>以下の要領にて直接申込み可能です。 【P-Jobマイページ】 【セミナー受付ブース】 【セミナー受付電話 / 03-3265-8904】 ※来所・電話受付は、日曜日・祝日・年末年始(12/29～1/3)は休みです。		・ <求職活動支援セミナー①～⑤>については、このチラシ裏面をご確認ください。 ・ 上記以外については、各セミナーチラシを確認ください。 ・ <在職者向け>セミナーは、3か月ごと(3月・6月・9月・12月)に3か月分のスケジュール公開及び予約受付を行っています。			
月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日
<b>*就活エクスプレス 適職探索コース</b>					
	③効果的な求人情報の探し方と応募方法 (10:00～11:30)	④*Web面接対策 (9:30～10:30)	④キャリアデザイン研修 1日目 (10:00～16:00) 2日目 (10:00～16:00)		*<在職者向け> キャリアデザインセミナー (13:00～16:00)
	④面接のポイント (13:00～14:30)	④*Web面接対策 (10:50～11:50)	*就活ギアチェンジ A (10:00～16:00)		
	⑤面接対応力アップ (15:00～17:00)	*短期集中プログラム 1日目 (10:00～17:00)	②応募書類作成のポイント (18:00～20:00)		
10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
<b>*45歳からの未来デザインプログラムセミナー</b>					
*就エク/適職探索コース		*就活エクスプレス 就活スキルアップコース			
①就職活動を成功させるポイント (13:00～15:00)	③効果的な求人情報の探し方と応募方法 (10:00～11:30)	④*Web面接対策 (9:30～10:30)	③効果的な求人情報の探し方と応募方法 (18:00～19:30)	④<就活スキルアップ> c 自己再発見 (10:00～13:00)	②応募書類作成のポイント (13:00～15:00)
②応募書類作成のポイント (15:30～17:30)	④面接のポイント (13:00～14:30)	④*Web面接対策 (10:50～11:50)		自己PR文作成のポイント (13:30～15:30)	*<在職者向け> 就職活動支援土曜セミナー (13:00～16:00)
	⑤面接対応力アップ (15:00～17:00)	*短期集中プログラム 2日目 (13:00～16:00)		コミュニケーション研修・プラスワン (14:00～17:00)	
10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日
休館	*就エク/ 就活スキルアップコース		コミュニケーション研修 1日目 (10:00～16:00) 2日目 (10:00～16:00)		①就職活動を成功させるポイント (13:00～15:00)
	③効果的な求人情報の探し方と応募方法 (10:00～11:30)	④*Web面接対策 (10:50～11:50)	*就活ギアチェンジ B (10:00～16:00)		*<在職者向け> ビジネススキルアップ研修 (13:00～16:00)
	④面接のポイント (13:00～14:30)	*短期集中プログラム 3日目 (13:00～16:00)	④面接のポイント (18:00～19:30)		
	⑤面接対応力アップ (15:00～17:00)				
10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
*ライフ・マネープラン 対象/45-54歳 (10:00～16:00)	*ライフ・マネープラン 対象/30-44歳 (10:00～16:00)	④*Web面接対策 (9:30～10:30)	キャリアデザイン研修 1日目 (10:00～16:00) 2日目 (10:00～16:00)		⑤面接対応力アップ (13:00～15:00)
①就職活動を成功させるポイント (13:00～15:00)	③効果的な求人情報の探し方と応募方法 (10:00～11:30)	④*Web面接対策 (10:50～11:50)	⑤面接対応力アップ (18:00～20:00)		
<一般公募セミナー> タイムマネジメントを学ぶ！ 効率的な毎日を作る秘訣とは (13:30～15:30)	④業界・職種研究の仕方 (10:00～13:00)	*短期集中プログラム 4日目 (13:00～16:00)			
②応募書類作成のポイント (15:30～17:30)	④面接のポイント (13:00～14:30)				
	④求人票の読み解き方 (14:00～17:00)				
	⑤面接対応力アップ (15:00～17:00)				
10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日	11月2日
①就職活動を成功させるポイント (13:00～15:00)	③効果的な求人情報の探し方と応募方法 (10:00～11:30)				
②応募書類作成のポイント (15:30～17:30)	④面接のポイント (13:00～14:30)			*	⇒ アドバイザー経由申込
	<職業能力開発センター共催イベント>経験のみにとらわれない 職業選択(13:00～15:20)				⇒ グループワークあり
	⑤面接対応力アップ (15:00～17:00)				④ ⇒ オンラインセミナー

<災害等やむを得ない事情により、中止や延期になることがあります。尚、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。>

## 求職活動支援セミナー ①～⑤ 会場：東京しごとセンター 5階 多目的室

- 就職活動に必要な基本事項を、実例を交えた講義やロールプレイングなどで実践的に学習できます。
- セミナー⑤「面接対応力アップ」を受講する場合、セミナー④「面接のポイント」を先に受講すると効果的です。（セミナー④のみ、⑤のみでも受講は可能です）
- 同じセミナーでも複数回受講可能です。ただし、お申込みはそのセミナーを受講後に可能となります。

対象者		登録後どなたでもご参加いただけます。⑤以外は講義型の講座です。	
	セミナー名	テーマ	主な内容
準備	①就職活動を成功させるポイント	就職活動失敗、成功の要因／自己理解と目標設定	I. 就職活動のステップ、働き方の選択、活動において大切なことを知る II. 自己理解により目標・方向を明確にする方法を学ぶ
書類	②応募書類作成のポイント	効果的な応募書類の作り方	I. 応募書類の種類とポイントを理解する II. 応募書類の作成方法を学ぶ III. 書類選考を通過する応募書類作成のポイントを理解する
求人	③効果的な求人情報の探し方と応募方法	求人情報の具体的な探し方と応募を増やすコツ	I. 労働市場と幅広い求人情報の収集方法を理解する II. 求人検索や求人読解のポイントを理解する III. 短期集中の就職活動のポイントを理解し行動を開始する
面接	④面接のポイント	面接のポイントとよく出る質問	I. 面接の目的とは何か、準備の必要性を知る II. 面接によく出る質問への対応方法を学ぶ
	⑤面接対応力アップ	面接実践練習	I. 面接の流れとポイントを理解する II. 面接ロールプレイで基本動作と実践力を体験する

### <動画視聴のご案内>

上記セミナー①②③④は動画配信があります。（⑤は来所受講のみ）

**申込前に**P-Jobのマイページにメールアドレスの登録を完了してください。

メールアドレス登録後、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（TEL：03-3265-8904）にてお問い合わせください。

申込後、P-Jobに登録したメールアドレスに送信される【申込受付完了】メールに、視聴URLをご案内します。

**※注意事項：メンテナンスのため毎月末1週間程度、視聴できない期間があります。ご了承ください。**