

※ミドルコーナー（開催日現在30～54歳）のご利用者向けセミナーです  
ご案内・お申込み方法は、裏面をご確認ください

| 月 曜                                       | 火 曜                                       | 水 曜                                | 木 曜                                                                                                  | 金 曜                                    | 土 曜                                        |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|
| 7月28日                                     | 7月29日                                     | 7月30日                              | 7月31日                                                                                                | 8月1日                                   | 8月2日                                       |
| *                                         | ⇒<br>アドバイザー経由申込                           |                                    |                                                                                                      | 自己PR作成のポイント<br>(13:30～15:30)           | *＜在職者向け＞<br>キャリアデザインセミナー<br>(13:00～16:00)  |
|                                           | ⇒<br>グループワークあり                            |                                    |                                                                                                      |                                        | ④面接のポイント<br>(13:00～14:30)                  |
| ㊦                                         | ⇒<br>オンラインセミナー                            |                                    |                                                                                                      |                                        |                                            |
| 8月4日                                      | 8月5日                                      | 8月6日                               | 8月7日                                                                                                 | 8月8日                                   | 8月9日                                       |
|                                           | *45歳からの未来デザインプログラムセミナー                    |                                    |                                                                                                      |                                        | ⑤面接対応力アップ<br>(13:00～15:00)                 |
| *就活エクスプレス 適職探索コース                         |                                           |                                    |                                                                                                      |                                        |                                            |
| ①就職活動を成功させる<br>ポイント<br>(13:00～15:00)      | ③効果的な求人情報の<br>探し方と応募方法<br>(10:00～11:30)   | ㊦*Web面接対策<br>(9:30～10:30)          | ③効果的な求人情報の<br>探し方と応募方法<br>(18:00～19:30)                                                              |                                        |                                            |
| ②応募書類作成の<br>ポイント<br>(15:30～17:30)         | ④面接のポイント<br>(13:00～14:30)                 | ㊦*Web面接対策<br>(10:50～11:50)         |                                                                                                      |                                        |                                            |
|                                           | おさえておきたい<br>ビジネスマナー<br>(13:00～16:00)      | *短期集中プログラム<br>1日目<br>(10:00～17:00) |                                                                                                      |                                        |                                            |
|                                           | ⑤面接対応力アップ<br>(15:00～17:00)                |                                    |                                                                                                      |                                        |                                            |
| 8月11日                                     | 8月12日                                     | 8月13日                              | 8月14日                                                                                                | 8月15日                                  | 8月16日                                      |
| 休 館                                       | *就エク 1日コース                                |                                    |                                                                                                      |                                        |                                            |
|                                           | ㊦業界・職種研究の仕方<br>(10:00～13:00)              | ㊦*Web面接対策<br>(9:30～10:30)          | コミュニケーション研修<br>1日目 (10:00～16:00) 2日目 (10:00～16:00)                                                   |                                        | ㊦*＜在職者向け＞<br>ビジネススキルアップ研修<br>(13:00～16:00) |
|                                           | ①就職活動を成功させる<br>ポイント<br>(13:00～15:00)      | ㊦*Web面接対策<br>(10:50～11:50)         | *就活ステップアップ A<br>(10:00～16:00)                                                                        | ㊦キャリアデザイン研修<br>はじめの一步<br>(10:00～13:00) | ⑤面接対応力アップ<br>(13:00～15:00)                 |
|                                           | ㊦求人票の読み解き方<br>(14:00～17:00)               | *短期集中プログラム<br>2日目<br>(13:00～16:00) | ＜一般公募セミナー＞<br>ストレスを活かす！就活や仕事の<br>パフォーマンスをあげよう！<br>午前の部 (10:00～12:00)<br>午後の部 (13:30～15:30)<br>※入れ替え制 |                                        |                                            |
|                                           | ②応募書類作成の<br>ポイント<br>(15:30～17:30)         |                                    | ④面接のポイント<br>(18:00～19:30)                                                                            |                                        |                                            |
| 8月18日                                     | 8月19日                                     | 8月20日                              | 8月21日                                                                                                | 8月22日                                  | 8月23日                                      |
| *ライフ・マネープラン<br>対象/45-54歳<br>(10:00～16:00) | *ライフ・マネープラン<br>対象/30-44歳<br>(10:00～16:00) | ㊦*Web面接対策<br>(9:30～10:30)          | キャリアデザイン研修<br>1日目 (10:00～16:00) 2日目 (10:00～16:00)                                                    |                                        | ㊦*＜在職者向け＞<br>就職活動支援土曜セミナー<br>(13:00～16:00) |
| ①就職活動を成功させる<br>ポイント<br>(13:00～15:00)      | ③効果的な求人情報の<br>探し方と応募方法<br>(10:00～11:30)   | ㊦*Web面接対策<br>(10:50～11:50)         | ⑤面接対応力アップ<br>(18:00～20:00)                                                                           |                                        |                                            |
| ②応募書類作成の<br>ポイント<br>(15:30～17:30)         | ④面接のポイント<br>(13:00～14:30)                 | *短期集中プログラム<br>3日目<br>(13:00～16:00) |                                                                                                      |                                        |                                            |
|                                           | ⑤面接対応力アップ<br>(15:00～17:00)                |                                    |                                                                                                      |                                        |                                            |
| 8月25日                                     | 8月26日                                     | 8月27日                              | 8月28日                                                                                                | 8月29日                                  | 8月30日                                      |
| ①就職活動を成功させる<br>ポイント<br>(13:00～15:00)      | ③効果的な求人情報の<br>探し方と応募方法<br>(10:00～11:30)   | ㊦*Web面接対策<br>(9:30～10:30)          | *就活ステップアップ B<br>(10:00～16:00)                                                                        |                                        |                                            |
| ②応募書類作成の<br>ポイント<br>(15:30～17:30)         | ④面接のポイント<br>(13:00～14:30)                 | ㊦*Web面接対策<br>(10:50～11:50)         | コミュニケーション研修・<br>プラスワン<br>(10:00～16:00)                                                               |                                        |                                            |
|                                           | ⑤面接対応力アップ<br>(15:00～17:00)                | *短期集中プログラム<br>4日目<br>(13:00～16:00) | ①就職活動を成功させる<br>ポイント<br>(18:00～20:00)                                                                 |                                        |                                            |

＜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  
 <木曜日18時～> 2階 201教室  
 <上 記 以 外> 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「④面接のポイント」を受講後、セミナー「⑤面接対応力アップ」を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。
- ※遅刻は15分までとします。その際は、事前にご連絡をお願いします。

| 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<br>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<br>II.応募書類の作成方法を学ぶ<br>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<br>II.求人検索や求人読解のポイントを理解する<br>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<br>II.面接で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<br>II.面接ロールプレイで基本動作と実践力を体験する身に付ける                                 |

## ■申込方法

### 【アドバイザー経由申込み】

＊印の講座は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）

【直接申込みその他のセミナー】 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。

## ■動画セミナー視聴のご案内

求職活動支援セミナー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。

## ■その他ご案内

- ・<求職活動支援セミナー①～⑤>以外については、各セミナーチラシをご確認ください。
- ・<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。