

令和8年 10月 セミナースケジュール

月	火	水	木	金	土
			10月1日	10月2日	10月3日
			職務経歴書実践ワーク (13:00～16:00)	面接突破トレーニング (13:00～16:00)	②応募書類作成の ポイント (13:00～15:00)
			①就職活動を成功させる ポイント (18:00～20:00)		【在職者向け】A.キャリア デザインセミナー(1)転職前 に考えよう！ (13:00～16:00)
10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
45歳からの未来デザインプログラム セミナー					
就活エクスプレス 適職探索コース					
⑤面接対応力アップ (13:00～15:00)	②応募書類作成の ポイント (10:00～12:00)	Web面接対策セミナー (9:30～10:30)	就活ステップアップセミナー A:モチベーション再構築・ 自己理解編 (10:00～17:00)	人間関係を円滑にする コミュニケーション (13:00～16:00)	④面接のポイント (13:00～14:30)
①就職活動を成功させる ポイント (16:00～18:00)	③効果的な求人情報の 探し方と応募方法 (13:30～15:00)	Web面接対策セミナー (10:50～11:50)	③効果的な求人情報の 探し方と応募方法 (18:00～19:30)	【一般公募セミナー】 ミドル世代のための 面接印象アップ術 ～パーソナルカラーを効果的に 使って自信と魅力を伝える～ (13:30～15:30)	【在職者向け】B.ビジネス スキルアップ(1)問題解決思考 をもって「きく」 (13:00～16:00)
	④面接のポイント (16:00～17:30)	短期集中プログラム 1日目 (10:00～17:00)			
10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
休館日		就活エク 1日コース			
	③効果的な求人情報の 探し方と応募方法 (10:00～11:30)	Web面接対策セミナー (9:30～10:30)	キャリア再構築ワークショップ 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)
	伝える・聴く力 実践ワーク ショップ (10:00～16:00)	Web面接対策セミナー (10:50～11:50)	⑤面接対応力アップ (18:00～20:00)		【在職者向け】 C.求職活動支援セミナー (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 2日目 (13:00～16:00)			
	⑤面接対応力アップ (15:30～17:30)				
10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
就活エクスプレス 就活スキルアップコース					
②応募書類作成の ポイント (13:00～15:00)	④面接のポイント (10:00～11:30)	Web面接対策セミナー (9:30～10:30)	コミュニケーション実践集中講座 1日目 (10:00～16:00) 2日目 (10:00～16:00)		③効果的な求人情報の 探し方と応募方法 (13:00～14:30)
ストレスコントロール講座 (13:00～16:00)	⑤面接対応力アップ (13:00～15:00)	Web面接対策セミナー (10:50～11:50)	②応募書類作成の ポイント (18:00～20:00)		
③効果的な求人情報の 探し方と応募方法 (16:00～17:30)	①就職活動を成功させる ポイント (16:00～18:00)	就活ステップアップセミナー B：実践対策・就活スキル 向上編 (10:00～17:00)			
		短期集中プログラム 3日目 (13:00～16:00)			
10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
ライフ&マネープラン× キャリアアップ 対象:30～44歳 (10:00～16:00)	ライフ&マネープラン× キャリアアップ 対象:45～54歳 (10:00～16:00)	Web面接対策セミナー (9:30～10:30)	④面接のポイント (18:00～19:30)		⑤面接対応力アップ (13:00～15:00)
③効果的な求人情報の 探し方と応募方法 (13:00～14:30)	⑤面接対応力アップ (10:00～12:00)	Web面接対策セミナー (10:50～11:50)	お問い合わせ先 セミナー ☎ 03-3265-8904 未来デザインプログラム・就活エクスプレス ☎ 03-3239-3821 平日9:00-20:00 土曜日9:00-17:00 ※日曜日・祝日・年末年始は休業 アドバイザー経由で申込 オンライン開催 グループワークあり		
求人票の読み解き方 (13:00～16:00)	①就職活動を成功させる ポイント (13:30～15:30)	短期集中プログラム 4日目 (13:00～16:00)			
④面接のポイント (15:30～17:00)	②応募書類作成の ポイント (16:30～18:30)				

「これから就職活動をスタートする方におすすめ」 求職活動支援セミナー ①～⑤

- ・ 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。

	セミナー名	主な内容 ※⑤以外は講義型の講座です。
就職活動準備	① 就職活動を成功させるポイント	I. 就職活動のステップ理解 II. 働き方の選択と活動戦略 III. 自己理解による目標・方向整理
応募書類作成	② 応募書類作成のポイント	I. 応募書類の役割を理解する II. 応募書類の作成方法を学ぶ III. 書類選考を通過するポイント
求人応募	③ 効果的な求人情報の探し方と応募方法	I. 労働市場と幅広い求人情報の収集方法 II. 求人検索・求人読解のポイント III. 短期集中の就職活動のポイント
面接対策	④ 面接のポイント	I. 面接の本質理解 II. 面接でよく出る質問への対応方法 III. ミドル世代特有の面接課題
	⑤ 面接対応力アップ	I. ミドルの面接・頻出5質問の理解 II. 模擬面接（ロールプレイング）

会場 東京しごとセンター 5階 多目的室

対象 開催日現在、30～54歳の求職者の方
ミドルコーナー利用登録後、どなたでもご参加いただけます。

申込方法 以下の方法にて直接申込み可能です。

- ・ ミドルコーナーマイページ
- ・ セミナー受付担当（来所）
- ・ セミナー受付電話：03-3265-8904

※来所・電話受付：日曜日・祝日・年末年始（12/29～1/3）は休みです。

※動画セミナー視聴について

- ・ 求職活動支援セミナー①②③④の動画は、順次配信を行います。（⑤は来所受講のみ）
最新情報につきましては、マイページのお知らせ欄からご確認ください。またはお電話にてお問合せください。
- ・ 申込前にマイページへの登録をお願いいたします。登録後、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）にてお申込みください。申込後、マイページ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。