

※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。

～自分に合った企業や仕事の選び方～



12/23
より
受付開始

開催日時 ● 2021年 1月13 (水) 10:00～13:00

会場 ● 東京しごとセンター 3階セミナー室

参加対象 ● 34歳以下の方

定員 ● 15名 (予約制)

参加費用 ● 無料

※遅刻の場合は、下記まで電話にて事前にご連絡ください。

ワーク度 50%



“てるご”マークが多いほどワーク中心になります。 カウンセリングとの併用がオススメ!



講師 ● 細井 智彦 氏

転職・面接コンサルタント。細井智彦事務所代表。採用側・応募者側双方の立場に精通する経験を活かし、官公庁・民間企業その他さまざまなフィールドで研修・講義・アドバイスを実施。就活・面接関連の著書多数。

【お問い合わせ・お申し込みは】

東京しごとセンター ヤングコーナー

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター 3階

Tel. 03-5211-2851 <https://www.tokyoshigoto.jp/>

※お電話、またはヤングコーナー受付カウンターにて直接承ります。

【電話&カウンター受付時間】月～金9:00-20:00/土9:00-17:00/日祝休 ※年末年始(12/29-1/3)はお休みです。

東京しごと
センターHP



LINE@
ID: tsc_young



※若年者地域連携事業
(東京労働局委託事業)

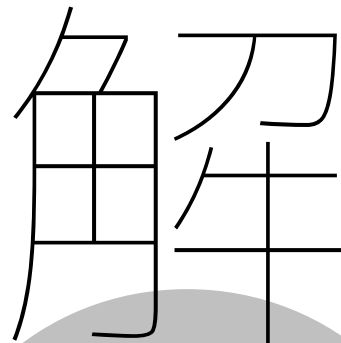
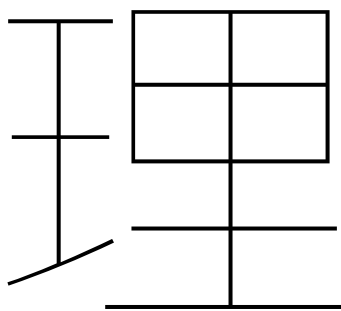
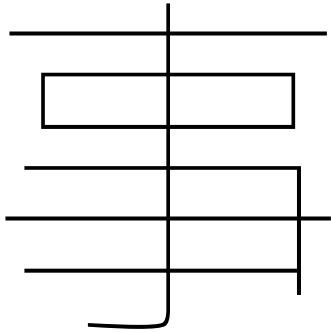
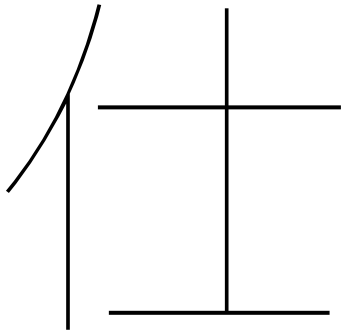
【お申込み時に何う個人情報について】

各セミナーやイベントにお申込みの際にお伺いする個人情報は、下記を目的とするもので、それ以外には使用致しません。

①氏名：予約確認のため ②年齢：参加者の年齢層把握のため ③連絡先：セミナー中止など突発的変更の際にご連絡するため

【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します。セミナー会場の窓を開放しているため、調整可能な服装でお越しください。
- ③37.5℃以上の発熱、倦怠感（強いだるさ）息苦しい等の症状がある場合は参加をお控えください。
- ④1階正面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。



自分が本当にやりたいことが
みつからなくても、自分に適
した仕事や企業が選べるコッ
を学びます。企業選びをしな
がら自分のキャリアデザイン
が描けるようになり、志望動
機作成の「糸口」がつかま
す。

セミナーは計画的な受講が効果的です！

自分に本当に必要なのはどのセミナー？ どのような順番で受講したら効率良い？
迷ったときはアドバイザーにお気軽にご相談ください！

就活必須シリーズ STEP

1

■STEP 1 自己理解 ～自分を知る～

……就活を進める上で基本となる5つのステップ、まず始めは自分を「知る」ことから始めます。

就活必須シリーズ STEP

2

■STEP 2 仕事理解 ～業界・企業研究の仕方～

……自分を知ることができたら、次は「仕事」について理解を深めます。

■STEP 2 仕事理解 ～自分に合った企業や仕事の見つけ方～

……やりたいことがみつからなくても、自分に適した企業や仕事を選ぶようになるコツを学びます。

就活必須シリーズ STEP

3

■STEP 3 応募書類作成 ～書類作成のキホン～

……「自分」と「仕事」について知ることができたら、次は応募書類作成に進みます。

■STEP 3 応募書類作成 ～フレームワークの活用で説得力をあげよう～

……自分を見つめ直しながら、応募書類へ自己アピール文を落とし込む方法を学びます。

就活必須シリーズ STEP

4

■STEP 4 面接対策（基礎編）

……基本的な面接マナーと、面接官がどこを見るかというポイントを理解し、面接へ進む準備をします。

就活必須シリーズ STEP

5

■STEP 5 面接対策（実践編）

……本番を想定した面接ロールプレイを行っていきます。

BASIC
就活ベーシック

就活ベーシック

～これから就活を始める方のための「ファーストステップ」。

■しごとと研究シリーズ

……さまざまな業界・職種や求人票の見方など、テーマ別に「しごと」について理解を深めます。

次回は2月に「自分の個性に合った企業の見つけ方」のタイトルで、自分と企業の接点や、仕事を
する際に望む条件などを考え、企業選びに活かします。



社会人基礎力セミナー

～社会人に必要とされるさまざまな基礎力を身につけたい方に。

■結局何が言いたいのか？ わかりやすい伝え方

……就活やビジネスシーンにおける必須条件、基本中のキホン「わかりやすい伝え方」を学びます。



就活実践力アップセミナー

～就活に求められる実践的なノウハウを身につけたい方にオススメ。

■就活シーンで「映える」！ ～パーソナルカラーを活かした着こなしテクニック～

……最初の7秒であなたの価値が決まる！ 印象と個性を引き立てるカラーコーディネート実践講座。



セルフマネジメント

～メンタルヘルス、ポジティブシンキング、自己表現などに特化したセミナーです。

■心を整えるメンタルヘルス

……Part 1：～ストレスと上手に付き合うためのコツ～ 不安や悩みの共有とその対処法など。

……Part 2：～マインドフルネス体験と未来志向マインド～ ストレス対処法やマインドフルネス体験など。



プラスワンセミナー

～レギュラー講座とは別に、利用者のニーズに合わせたタイムリーで多彩なプログラムです。

■面接力向上 ～準備の仕方が変わる！ 本番での『もったいない』をなくそう！～

……6,000人の求職者を内定に導いた「日本一面接を成功させる男」と呼ばれるカリスマアドバイザーが、最新の面接事情や、面接本番で実力を最大限に発揮できるコツを教えてください。