

概ね29歳以下

学生の方にもオススメ!

不安や緊張があっても大丈夫! 就活を失敗しない ための3つのコツ

2025年

1/29

13:30~16:00

※セミナーの予約は12月16日(月)9時からです。

日時

水

「就活を始めたけれどなかなか前に進まない」「面接が苦手」「応募先が絞れない」「自分に自信が持てない」など、就活の悩みや不安は尽きないですよ。このセミナーでは、不安や緊張があっても就活をスムーズに進めるための

マインド・スキルを学んでいただきます。

ぜひお気軽にご参加ください。

※このセミナーは講義の中で、参加者同士による意見のシェアをしながらすめる場合があります。

応募・面接前に
企業・面接官の
心理を知っておく

「不安、緊張、
自信がない」対策
3つのコツ

就活後の
ピンチを乗り越える
方法を考える

就職活動、仕事に関することを相談してみませんか?

セミナー終了後16:00から

個別相談会

ご希望の方はセミナーお申込時に併せてご予約ください。

時間 16:00～(1人50分程度) **予約制**

- ・個別相談会は東京しごとセンター多摩の就職支援アドバイザーが行います。
- ・初めて東京しごとセンター多摩を利用する方に限ります。
- ・個別相談を希望の方は受付シートの記入をしていただきます。
- ・個別相談のみ、参加希望の方はご相談ください。

友だち登録しよう!
スマホで今すぐ登録一ヤン!



会場 東京しごとセンター多摩

定員 30名(先着予約制)

対象者 概ね29歳以下の方
(学生の方も参加できます)

講師 尾上 俊介
 国家資格キャリア・コンサルタント
 産業カウンセラー
 障害者職業生活相談員
 20年間、食品メーカー・小売・IT会社にて、採用・教育・障がい者雇用に従事。採用から入社後の定着支援まで携わる中で、社員が成果発揮できるようなコーチング・カウンセリングを学ぶ、関わった方々が生き生き働く姿が手応えとなりコーチとして独立。現在は、会社員・学生のコーチ・カウンセラー、企業研修・大学キャリア講師として活動中。



お申し込みはWeb又は電話で

しごたま 検索

- ・初めて東京しごとセンターをご利用の方は会場で利用登録をしていただけます。
- ・やむをえず、予約をキャンセルされる場合は、東京しごとセンター多摩(TEL.042-521-6761)までご連絡ください。

参加無料

お問い合わせ・お申込先 東京しごとセンター多摩

公益財団法人 東京しごと財団

042-521-6761

所在地:〒190-0023 立川市柴崎町3-9-2 3階
【主催】公益財団法人 東京しごと財団 東京しごとセンター多摩

受付 (月～金)9:00～20:00
(土)9:00～17:00
※日曜、祝日、年末年始(12/9～1/3)は休業

東京の"しごと"に寄り添う



お申込み [しごたま就職応援サイト]
<https://tokyoshigoto-tama.com/>

就職活動に役立つ各種イベントやセミナーは、こちらからお申込みください。また、就職決定のご報告もこちらより行っていただけます。



託児サービス(無料・要予約)

平日のご相談やセミナーご参加時にご利用いただけます。満1歳から6歳までの未就学児のお子様を対象です。ご相談やセミナーご予約の際にお伝えください。

雇用保険を受給中の方は、雇用保険求職活動の実績として認められる場合があります。ハローワークへご確認ください。

公共交通機関をご利用の上、ご来場ください。 25.1B

新卒、ヤング、ミドル、シニア世代のみなさま

就職活動に困ったら、 東京しごとセンター多摩をご活用ください!



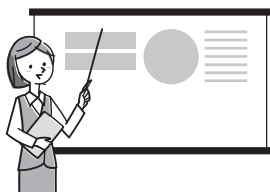
カウンセリング



まずは就職支援アドバイザーに相談して就活をはじめよう!
あなたの担当のアドバイザーだから気軽に相談できます。
東京しごとセンター多摩では経験豊富な就職支援アドバイザーがしごと選びのサポートから、求人への応募方法や面接についてのアドバイスなど、あなたの担当アドバイザーとして就職活動をサポートします。ぜひご利用ください。まずは下記の電話番号にてご予約ください。
平日は20時まで土曜は17時まで利用できます。
(※最終カウンセリングは平日19時～、土曜16時～)

オンラインでも実施中

セミナー



再就職・就職に役立つさまざまなセミナーを実施しています。

- ・世代別 就職ノウハウセミナー
- ・新卒向けセミナー
- ・夜間や土曜セミナー
- ・面接対策セミナー
- ・再就職プログラム など

オンラインでも実施中

就職イベント



就職したい方と採用に熱心な企業の出会いの場をつくっています。

- ・全年齢対象合同面接会
- ・多摩各地域面接会
- ・新卒向け合同企業説明会
- ・若者と企業の交流会 など

**毎月
開催!**

■ご利用者からの声

合同面接会で就職が決まりました

1か月半という短期間で内定をいただくことが出来ました。しごとセンター多摩で主催される合同面接会では採用に積極的な企業の方と直接お話ができるので、とても貴重な経験でした。就職支援アドバイザーの方もとても優しい方で気軽にお話ができ、とても充実した就職活動になりました。
(20代)



セミナーが役に立ちました

印象についてのセミナーは初めて受けましたので、大変勉強になりました。面接といえば発言内容に重きを置いて考えていたが、それ以前に第一印象が肝心であることを学びました。
(50代)
とても気軽に利用させていただけました。セミナーも充実していて役に立ち、就職内定に繋がったと思います。
(50代)



キャリアチェンジに成功しました

キャリアチェンジを検討していました。就職支援アドバイザーの面談でなんとか頑張ることができ、再就職が決まりました。ありがとうございました。
(50代)
新たな業種にチャレンジするために、研修制度、企業ごとの性格、求人検索方法等わかりやすくアドバイスしてもらったことにより応募・面接・内定とスムーズに進むことが出来ました。
(60代)



LINE Facebook X Instagram SNSで情報を配信中。

お問い合わせ・お申込先 **東京しごとセンター多摩**

042-521-6761

<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/>

受付 (月～金)9:00～20:00
(土)9:00～17:00
※日曜、祝日、年末年始
(12/29～1/3)は休業



東京の"しごと"に寄り添う



公益財団法人 **東京しごと財団**



公共交通機関をご利用の上、ご来場ください。

しごたま 検索

所在地 〒190-0023 立川市柴崎町3-9-2 3階

【主催】公益財団法人 東京しごと財団 東京しごとセンター多摩

【個人情報の取扱いについて】

ご提供いただいた個人情報は、東京しごとセンター多摩の就業支援サービスや、これに付随するサービスを行うために必要な範囲(イベント・セミナーの受付、緊急時の連絡、状況調査等)で利用いたします。詳細については、東京しごとセンター多摩のプライバシーポリシー(<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/privacy/>)をご参照ください。

■雇用保険を受給中の方は、雇用保険求職活動の実績として認められる場合があります。ハローワークへご確認ください。

※災害等やむを得ない事情によって、セミナースタイルの変更、延期や中止等になることがあります。

その際には「東京しごとセンター多摩ホームページ」等にてお知らせいたします。