

東京しごとセンター多摩では、都内中小企業等の入社3年以内の若手社員を対象に、ビジネススキルを身につける参加型のセミナーを実施いたします。若手社員の人材育成や、職場定着の一環として、ぜひご活用ください。

## 入社1年目

### 仕事のパフォーマンスを上げる ビジネススキル

申込期間 10月1日(火)～  
11月6日(水) 12:00まで

**1** 仕事をコントロールする  
方法を知ろう

**2** コミュニケーションの  
基本を知ろう

**3** セルフマネジメント力  
を上げよう

2024年11月8日(金)  
14:00～16:00

- ・段取りを見える化する
- ・タイムマネジメントを身につける
- ・一歩進んだ報連相

11月21日(木)  
14:00～16:00

- ・上司、先輩、同僚とのコミュニケーション
- ・効果的なコミュニケーションの仕方
- ・発信力と受信力を上げる

11月28日(木)  
14:00～16:00

- ・自分の傾向を知る
- ・ストレスケアの方法
- ・セルフコントロール力を上げる

## 入社2～3年目

### チームで働くための ビジネススキル

申込期間 10月1日(火)～  
11月8日(金) 12:00まで

**1** 協働のための  
コミュニケーションスキル

**2** 自分の傾向を知って  
適応力を高める

**3** “うまくいかない”の壁を  
乗り越える

2024年11月12日(火)  
14:00～16:00

- ・体験で学ぶ合意形成
- ・意見の対立時に使える「きく力」

11月19日(火)  
14:00～16:00

- ・無意識のこだわり気づく
- ・弱みを知って強みを活かす

11月26日(火)  
14:00～16:00

- ・生産性が上がるマインドの持ち方
- ・Win-Winの自己表現法

**4**

### 交流会『ビジネスゲームでPDCAを理解しよう』

12月11日(水) 14:00～16:00 会場：東京しごとセンター多摩

最後はオフラインでの交流会です。社会人経験の長い方や講師とともに1年目と2～3年目の研修参加者合同で、コミュニケーションをとりながら仕事で役立つPDCAサイクルを学びます。後半は仕事をする上での課題、研修で聞けなかった事、悩みや不安なども一緒に解決していきます。

入社1年目

入社2-3年目

社会人先輩

研修の流れ

お申込後、  
参加決定ご連絡

自習用動画&  
オンライン講義の  
URLを送付

自習課題を  
ライブ講義までに  
実施

受講後、  
アンケートを  
入力して送信

フォロー  
アップ  
個別面談

※研修後、フォローアップ個別面談を実施いたします。お申込み後、企業様のスケジュールに合わせて日程調整いたします。

◆ **対象**：都内中小企業等に在籍する29歳以下の入社1～3年目の正社員の方

基礎編に参加していなくても、受講いただけます。

◆ **参加方法**：オンラインLIVEセミナー（カメラON/音声ON）※zoomを使用

※交流会は対面での実施です。

◆ **定員**：各10名（予約制）※定員に達した場合は受付を終了いたします。

◆ **申込方法**：東京しごとセンター多摩ホームページ <https://www.tokyoshigoto.jp/tama/>  
「事業所の皆様」のページまたは二次元コードからお申込みください。



#### 【お申込のお願い】

- 各コース3日間（オンライン）と交流会（対面）のご参加をお願いしております。
- 1社、4名以上で参加希望の場合はお問合せください。
- 本研修は企業様からのお申込みのみとなります。個人によるお申込みはご遠慮ください。
- このセミナーは東京しごとセンター多摩のオンライン利用規約とプライバシーポリシー（ホームページ記載）に同意した方のみ参加できます。

#### 【事前準備のお願い】

- 参加が決定しましたら「参加決定通知」「受講案内」をお送りします。届かない場合はご連絡ください。
- 受講に必要なデバイス(PC・スマートフォン)及び通信料はご自身のご負担となります。
- LAN接続、Wi-Fi等、安定的な通信環境でのご利用をお勧めします。
- おひとり1台のデバイスでのご参加をお願いしています。難しい場合はご相談ください。

【お問合せ】東京しごとセンター多摩

TEL：042-521-6763（受付時間：月曜～金曜 9:00～20:00 土曜 9:00～17:00）

Mail：stama-company@os.tempstaff.jp

