

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

仕事の効率を上げる
セルフコントロールスキル

申込期間
8月25日（金）12：00まで

1 仕事のコントロール力を身につけよう

8月29日（火）

14：00～16：00

- ・忙しさに負けない時間の使い方
- ・集中力と段取り力
- ・ハウレンソウをパワーアップ

2 対人関係のスキルを上げる

9月12日（火）

14：00～16：00

- ・“きき”上手になるコツ
- ・質問力を上げよう
- ・相手に伝わる話し方

3 セルフマネジメントでビジネス力をUP！

9月26日（火）

14：00～16：00

- ・自分のことをもっと知ろう
- ・ストレスとうまく付き合う
- ・気持ちが楽になる考え方

入社2～3年目

仕事力に付加価値をつける
ビジネススキル

申込期間
8月4日（金）12：00まで

1 思考を整理して仕事を円滑に進める

8月8日（火）

14：00～16：00

- ・ロジカルシンキングを身につける
- ・指示を正確に受け取る
- ・情報整理の方法

2 効果的なハウレンソウで連携力をアップする

8月24日（木）

14：00～16：00

- ・端的かつ明確に伝えるスキル
- ・相手が受け入れやすい言葉で伝える
- ・上司に仕事の状況を的確に伝える

3 2～3年目に必要なセルフマネジメント力

9月7日（木）

14：00～16：00

- ・仕事の段取り力を身につける
- ・自分をコントロールする
- ・メンバーと良好な関係をつくる

受講の流れ

お申込後、
参加確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：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

◆ 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
基礎編に参加してなくても、受講いただけます。

◆ 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QR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次回実施のプログラム等、複数にわけてお申込みください。
- 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】

- 参加が決定いたしましたら、当日の「参加用URL」を送付いたします。URLが届かない場合はお手数ですが、メールまたはお電話にてご連絡ください。
- 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。
- Wi-Fi等、安定的な通信環境でのご利用をお勧めします。

【お問合せ】東京しごとセンター多摩

TEL：042-521-6763（お問合せ受付時間：月曜～金曜 9:00～17:00）

Mail：stama-company@os.tempstaff.jp