



オンライン就職支援セミナー

オンライン
セミナー
初登場!

ストレスケア & モチベーションUP講座

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



～連休明けの憂鬱気分と上手に付き合うコツ～

新生活が始まり、職場環境や人間関係の変化に対応しようとがんばっていらっしゃる方々へ。新しい環境に慣れるのは大変ですね。連休は心身をリフレッシュする絶好の機会ですが、連休明けの憂鬱感には誰にでも訪れる可能性があります。この動画では、ストレスをケアし、モチベーションを高めるための具体的なコツをご紹介します。連休明け、少しずつ、自分のペースで前に進んでいきましょう!

オンデマンド
配信期間

2025年

5月14日^水～5月21日^水

申込期間: 2025年4月15日(火)～2025年5月13日(火)昼12:00まで

全年齢
対象

オンライン
セミナー
初登場!

面接官が唸る!

～ビジネスの本質を押さえた志望動機の作り方～

志望動機の作成に苦労する方は多いです。そもそも志望動機では何を伝え、どう組み立てていくのか。また唯一無二の説得力のある志望動機を作り上げるポイントを解説します。

講師: 高橋健太郎
人事・教育コンサルタント



オンデマンド
配信期間

2025年

5月21日^水～5月28日^水

申込期間: 2025年4月15日(火)～2025年5月20日(火)昼12:00まで

全年齢
対象

申込方法

東京しごとセンター多摩HP [オンライン就活in多摩]
<https://shigotamaonline.com/seminar/>

しごたま

検索

視聴方法

申込時のメールアドレスに視聴URLをお送りします。

・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(ホームページに記載)に同意した方のみ参加できます。
・このセミナーへお申込みいただくためには、東京しごとセンター多摩への利用登録が必要になります。

受講無料



LINE

友だち登録しよう!
スマホで今すぐ登録ニャン!

オンライン支援サービス、
面接会、セミナー等の情報をお届けしています。



オンライン就活in多摩

<https://shigotamaonline.com/>

オンラインでのキャリアカウンセリングや
セミナー・イベントの情報はこちら



お問い合わせ

東京しごとセンター多摩

TEL. 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、年末年始は休業



■オンラインセミナー受講の流れ

オンラインセミナーを受講するには東京しごとセンター多摩の登録が必要となります。

東京しごとセンター多摩の
登録がある方

東京しごとセンター多摩を
初めてご利用の方

- ・ 東京しごとセンター多摩(または女性しごと応援テラス多摩)へ直接ご来所いただき、登録をする。
- ・ または、オンライン就職支援
<https://www.tokyoshigoto.jp/online/>にて登録。

東京しごとセンター多摩のHP [オンライン就活in多摩]
<https://shigotamaonline.com>

セミナー・イベント一覧

受講したいセミナーのページの申込フォームより申込み。

登録を確認したら、申込み時のメールアドレスに
視聴用のURLを記載したメールをお送りいたします。

オンライン オンデマンドセミナー
配信期間中にURLへアクセスしてください。

オンライン ライブセミナー
開催日時にURLへアクセスしてください。

※オンラインセミナーでは利用確認書の発行はしていませんが、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。

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/>

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。

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



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