

在職中の方 対象 土曜日セミナー開催!



参加
無料

7月~9月

一部オンラインで開催

※セミナー案内の事前送信のため締切日があります。
※受講方法は裏面を参照ください。

A

・今後の働き方を考えたい方向け

キャリアデザインセミナー

先着
30名

オンライン開催

①転職前に考えよう!

- ・変化する働き方について
- ・これからのキャリア形成を考える

8月6日(土)

②これからの働き方を考えるために

- ・キーワードから自分を知る
- ・自分の特性の活かし方を考える

7月2日(土) / 申込締切 6月27日(月)

9月3日(土) / 申込締切 8月29日(月)

【時間】13:00~16:00 【会場】8/6:ニチレイ水道橋ビル 5階セミナー室 【オンライン】7/2・9/3

B

・就職活動で使えるスキルを身につけたい方向け

ビジネススキルアップ研修

先着
30名

オンライン開催

オンライン開催

①問題解決思考をもって「きく」

- ・問題解決思考について
- ・仕事における傾聴

7月16日(土)

申込締切 7月11日(月)

②相手視点をもって「伝える」

- ・わかりやすく伝える力
- ・アサーティブな考え方

8月20日(土)

申込締切 8月15日(月)

③ストレスマネジメント

- ・納得いく就職活動に向けて心と身体を整えるコツ

9月10日(土)

【時間】13:00~16:00 【会場】9/10:ニチレイ水道橋ビル 5階セミナー室 【オンライン】7/16・8/20

C

・短時間で就職活動に役立つポイントを習得したい方向け

就職活動支援土曜セミナー

先着
30名

- 在職中に就職活動を進めるにあたって大切なノウハウ、活動に不可欠な書類作成や応募・面接のポイントを短時間で習得します。

7月9日(土)、8月27日(土)、9月17日(土)

【時間】13:00~16:00 【会場】ニチレイ水道橋ビル 5階セミナー室

上記セミナー他、キャリアカウンセリング・求人情報の提供を行っています(詳細は裏面をご覧ください)。

登録・申込みの
流れ

1 しごとセンター登録
(飯田橋)

2 初回カウンセリング

3 担当アドバイザー
経由で申込み
※ライトサービス利用者は
オンライン事務局経由で申込



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。

申込み・問合せ 03-3265-8904

< 講師紹介 >

蛸原 恵子氏



キャリアカウンセラー。電機メーカー勤務後、人材会社にて管理職として派遣営業や人材開発に従事。ビジネススキルやキャリアデザインセミナー他、キャリアカウンセラーのスーパーバイス等多岐に渡り活動中。

担当講座: A②

神武 布左子氏



大学卒業後、航空株式会社で、客室乗務員として国際線に勤務。退職後、コミュニケーション講師、キャリアコンサルタントとして活動。多数の大学で就職対策講座や、市町村主催の再就職支援講座を担当。現在は、来日外国人に語学と文化を伝える日本語教師としても活動。

担当講座: B①・B②

滝澤 理砂氏



企業において人事・採用・教育に携わった後、公的機関の就労支援センターでキャリアコンサルタント・講師として10年以上活躍。現在は、フリーランスとして、自治体における女性及びミドル層の再就職支援、キャリアデザインやコミュニケーション等の研修の講師を担当。

担当講座: B③

東京しごとセンター ミドルコーナー ファシリテーター

担当講座: A① C

【オンライン開催セミナー受講方法】

セミナーは Zoom を使用して実施します。セミナー実施前までに動作確認をお願いします。
申込みをされた方にセミナー3日前までに受講に必要な情報をメールにて案内します。
(キャンセル待ちの場合は、繰り上がった際に案内します。)

【オンライン開催セミナー受講要件】※ご了承の上お申し込みください

- 操作方法等のお問い合わせには対応できません。ご自身で確認ください。
- 長時間セミナーに集中いただくため、マイク付きイヤホンの使用をおすすめします。
- 通信環境や機器不良の影響等によりやむを得ずセミナーが中断したり、中止になる可能性があります。
- 通信料は自己負担になります。● あらかじめテキスト、ワークシートの印刷をおすすめします。
- グループワークを伴うため、Webカメラを ON にしていただく必要があります。

東京しごとセンター ミドルコーナーのご案内 (30~54歳で都内の仕事を探されている方が対象)

東京しごとセンターは、東京都が設置した雇用と就業に関するワンストップサービスセンターです。
ミドルコーナーでは以下のサービスを提供しています。

- ・ 専任の就職支援アドバイザーによるキャリアカウンセリング
- ・ しごとセンター独自の求人情報、専用システムで求人検索・応募（自宅からの検索・応募が可能!）
- ・ 月50本以上のセミナー・プログラム（土曜日・夜間開催あり）

東京しごとセンター登録から相談・就職までのフロー



※来所またはオンラインによる登録、面談も可能です。来所の場合は閉館（平日20:00、土曜17:00）の2時間前までにお越しください。

- ミドルコーナーオンライン説明会も開催しています。
- オンラインでの登録・キャリアカウンセリング・セミナーもあります。
ミドルコーナーホームページをご覧ください。



ミドルコーナー
ホームページ
QRコード

■ 個人情報の取扱いの詳細については <https://www.tokyoshigoto.jp/privacy/> をご覧ください。

まずは

東京しごとセンター

にお問い合わせください

詳しくは
こちら！<https://tokyoshigoto-middle.jp/>

東京しごとセンター ミドルコーナー

検索



所在地

開館時間

最寄駅

〒102-0072
東京都千代田区飯田橋
3-10-3

平日 … 9:00~20:00
土曜 … 9:00~17:00
休業 … 日・祝・年末年始
(12/29~1/3)

「飯田橋駅」東口徒歩7分
「水道橋駅」西口徒歩5分
「九段下駅」徒歩 10分

東京都が
設置した
施設です