

東京しごとセンター  
ミドルコーナー

## セミナースケジュール &lt; 7月 &gt;

※ミドルコーナー（開催日現在30～54歳）のご利用者向けセミナーです  
ご案内・お申込み方法は、裏面をご確認ください

| 月 曜                                        | 火 曜                                        | 水 曜                                  | 木 曜                                                                                             | 金 曜                           | 土 曜                                         |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------|
| 6月30日                                      | 7月1日                                       | 7月2日                                 | 7月3日                                                                                            | 7月4日                          | 7月5日                                        |
|                                            | *45歳からの未来デザインプログラムセミナー                     |                                      |                                                                                                 |                               | ㊦*＜在職者向け＞<br>キャリアデザインセミナー<br>(13:00～16:00)  |
|                                            | *就活エクスプレス 適職探索コース                          |                                      |                                                                                                 |                               |                                             |
|                                            | ③効果的な求人情報の<br>探し方と応募方法<br>(10:00～11:30)    | ㊦*Web面接対策<br>(9:30～10:30)            | ④面接のポイント<br>(18:00～19:30)                                                                       |                               | ⑤面接対応力アップ<br>(13:00～15:00)                  |
|                                            | ④面接のポイント<br>(13:00～14:30)                  | ㊦*Web面接対策<br>(10:50～11:50)           |                                                                                                 |                               |                                             |
|                                            | ⑤面接対応力アップ<br>(15:00～17:00)                 | *短期集中プログラム<br>1日目<br>(10:00～17:00)   |                                                                                                 |                               |                                             |
|                                            |                                            | おさえておきたい<br>ビジネスマナー<br>(13:00～16:00) |                                                                                                 |                               |                                             |
| 7月7日                                       | 7月8日                                       | 7月9日                                 | 7月10日                                                                                           | 7月11日                         | 7月12日                                       |
| *就エク/適職探索コース                               |                                            | *就エク/1日コース                           |                                                                                                 |                               |                                             |
| ①就職活動を成功させる<br>ポイント<br>(13:00～15:00)       | ③効果的な求人情報の<br>探し方と応募方法<br>(10:00～11:30)    | ㊦*Web面接対策<br>(9:30～10:30)            | ㊦キャリアデザイン研修<br>1日目 (10:00～16:00) 2日目 (10:00～16:00)                                              |                               | *＜在職者向け＞<br>就職活動支援土曜セミナー<br>(13:00～16:00)   |
| ②応募書類作成の<br>ポイント<br>(15:30～17:30)          | ㊦業界・職種研究の仕方<br>(10:00～13:00)               | ㊦*Web面接対策<br>(10:50～11:50)           | *就活ステップアップ A<br>(10:00～16:00)                                                                   | 自己PR文作成のポイント<br>(13:30～15:30) | ①就職活動を成功させる<br>ポイント<br>(13:00～15:00)        |
|                                            | ④面接のポイント<br>(13:00～14:30)                  | *短期集中プログラム<br>2日目 (13:00～16:00)      | ⑤面接対応力アップ<br>(18:00～20:00)                                                                      |                               |                                             |
|                                            | ㊦求人票の読み解き方<br>(14:00～17:00)                |                                      |                                                                                                 |                               |                                             |
|                                            | ⑤面接対応力アップ<br>(15:00～17:00)                 |                                      |                                                                                                 |                               |                                             |
| 7月14日                                      | 7月15日                                      | 7月16日                                | 7月17日                                                                                           | 7月18日                         | 7月19日                                       |
| *就活エクスプレス 就活スキルアップコース                      |                                            |                                      |                                                                                                 |                               | ②応募書類作成の<br>ポイント<br>(13:00～15:00)           |
| ㊦*ライフ・マネープラン<br>対象/45-54歳<br>(10:00～16:00) | ㊦*ライフ・マネープラン<br>対象/30-44歳<br>(10:00～16:00) | ㊦*Web面接対策<br>(9:30～10:30)            | コミュニケーション研修<br>1日目 (10:00～16:00) 2日目 (10:00～16:00)                                              |                               |                                             |
| ①就職活動を成功させる<br>ポイント<br>(13:00～15:00)       | ③効果的な求人情報の<br>探し方と応募方法<br>(10:00～11:30)    | ㊦*Web面接対策<br>(10:50～11:50)           | ＜一般公募セミナー＞<br>ミドル世代×生成A！<br>これからのキャリアを考える<br>午前の部 (10:00～12:00)<br>午後の部 (13:30～15:30)<br>※入れ替え制 |                               |                                             |
| ②応募書類作成の<br>ポイント<br>(15:30～17:30)          | ④面接のポイント<br>(13:00～14:30)                  | *短期集中プログラム<br>3日目 (13:00～16:00)      | ①就職活動を成功させる<br>ポイント<br>(18:00～20:00)                                                            |                               |                                             |
|                                            | ⑤面接対応力アップ<br>(15:00～17:00)                 |                                      |                                                                                                 |                               |                                             |
| 7月21日                                      | 7月22日                                      | 7月23日                                | 7月24日                                                                                           | 7月25日                         | 7月26日                                       |
| 休 館                                        | ③効果的な求人情報の<br>探し方と応募方法<br>(10:00～11:30)    | ㊦*Web面接対策<br>(9:30～10:30)            | キャリアデザイン研修<br>1日目 (10:00～16:00) 2日目 (10:00～16:00)                                               |                               | ㊦*＜在職者向け＞<br>ビジネススキルアップ<br>研修 (13:00～16:00) |
|                                            | ④面接のポイント<br>(13:00～14:30)                  | ㊦*Web面接対策<br>(10:50～11:50)           | *就活ステップアップ B<br>(10:00～16:00)                                                                   |                               | ③効果的な求人情報の<br>探し方と応募方法<br>(13:00～14:30)     |
|                                            | ⑤面接対応力アップ<br>(15:00～17:00)                 | *短期集中プログラム<br>4日目 (13:00～16:00)      | ②応募書類作成の<br>ポイント<br>(18:00～20:00)                                                               |                               |                                             |
| 7月28日                                      | 7月29日                                      | 7月30日                                | 7月31日                                                                                           | 8月1日                          | 8月2日                                        |
| ㊦ストレスコントロール<br>(10:00～13:00)               | ③効果的な求人情報の<br>探し方と応募方法<br>(10:00～11:30)    |                                      |                                                                                                 |                               |                                             |
| ①就職活動を成功させる<br>ポイント<br>(13:00～15:00)       | ④面接のポイント<br>(13:00～14:30)                  |                                      |                                                                                                 | *                             | ⇒<br>アドバイザー経由申込                             |
| ㊦人間関係構築のポイント<br>(14:00～17:00)              | ⑤面接対応力アップ<br>(15:00～17:00)                 |                                      |                                                                                                 |                               | ⇒<br>グループワークあり                              |
| ②応募書類作成の<br>ポイント<br>(15:30～17:30)          |                                            |                                      |                                                                                                 | ㊦                             | ⇒<br>オンラインセミナー                              |

＜災害等やむを得ない事情により、中止や延期になることがあります。尚、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。＞

# 求職活動支援セミナー

①～⑤

会 場：東京しごとセンター  
 <木曜日18時～> 2階 201教室  
 <上 記 以 外> 5階 多目的室

- 就職活動に必要な基本事項を、事例を交えた講義やロールプレイングなどで実践的に学習できます。
  - セミナー「④面接のポイント」を受講後、セミナー「⑤面接対応力アップ」を受講すると効果的です。  
 （セミナー④のみ、⑤のみでも受講は可能です）
  - 同じセミナーでも複数回受講可能です。ただし、お申込みはそのセミナーを受講後に可能となります。
- ※遅刻は15分までとします。その際は、事前にご連絡をお願いします。

| 対象者 |                    | 登録後どなたでもご参加いただけます。⑤以外は講義型の講座です。 |                                                                                     |
|-----|--------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|     | セミナー名              | テーマ                             | 主な内容                                                                                |
| 準備  | ①就職活動を成功させるポイント    | 就職活動失敗、成功の要因／自己理解と目標設定          | I.就職活動のステップ、働き方の選択、活動において大切なことを知る<br>II.自己理解により目標・方向を明確にする方法を学ぶ                     |
| 書類  | ②応募書類作成のポイント       | 効果的な応募書類の作り方                    | I.応募書類の種類とポイントを理解する<br>II.応募書類の作成方法を学ぶ<br>III.書類選考を通過する応募書類作成のポイントを理解する             |
| 求人  | ③効果的な求人情報の探し方と応募方法 | 求人情報の具体的な探し方と応募を増やすコツ           | I.労働市場と幅広い求人情報の収集方法を理解する<br>II.求人検索や求人読解のポイントを理解する<br>III.短期集中の就職活動のポイントを理解し行動を開始する |
| 面接  | ④面接のポイント           | 面接のポイントとよく出る質問                  | I.面接の目的とは何か、準備の必要性を知る<br>II.面接でよく出る質問への対応方法を学ぶ                                      |
|     | ⑤面接対応力アップ          | 面接実践練習                          | I.面接の流れとポイントを理解する<br>II.面接ロールプレイで基本動作と実践力を体験する身に付ける                                 |

## (オ)\*ライフ・マネープラン 対象/45-54歳

【アドバイザー経由申込み】

\*印の講座は担当アドバイザーをとおしてお申し込みください。  
 （直接申込みはできません）

【直接申込みその他のセミナー】 以下の要領にて直接申込み可能です。

●P-Jobマイページ      ●セミナー受付ブース      ●セミナー受付電話 / 03-3265-8904

※来所・電話受付は、日曜日・祝日・年末年始(12/29～1/3)は休みです。

## ■動画セミナー視聴のご案内

求職活動支援セミナー①②③④は動画配信があります。（⑤は来所受講のみ）

申込前にP-Jobのマイページにメールアドレスの登録を完了してください。

メールアドレス登録後、P-Jobマイページからお申込みいただくか、来所または電話

（TEL：03-3265-8904）にてお問い合わせください。

申込後、P-Jobに登録したメールアドレスに送信される【申込受付完了】メールに、視聴URLをご案内します。

※注意事項：メンテナンスのため毎月末1週間程度、視聴できない期間があります。  
 ご了承ください。

## ■その他ご案内

- ・<求職活動支援セミナー①～⑤>以外については、各セミナーチラシをご確認ください。
- ・<在職者向け>セミナーは、3か月ごと(3月・6月・9月・12月)に3か月分のスケジュール公開及び予約受付を行っています。