



東京都

東京しごとセンター ミドルコーナー

求職活動支援セミナー

30歳から54歳の方向け

受講無料

就活ギアチェンジセミナー

—— 3つのチェンジで就活の悩みを解決! ——



1

自分自身の見方のチェンジ

自分自身の資源の振り返り・講師や受講者からのフィードバックで思い込みを変えよう!

2

相手(企業、労働市場)の見方のチェンジ

求人情報から企業の視点や考え方を知ろう!
労働市場から求められている自分とは?

3

行動のチェンジ

セミナーに参加して
行動を変えていこう!!



12.5 (木)

10:00~16:00

(受付: 9:45~10:00)

※セミナー開始30分以降はご入室いただけません

A
セミナー

モチベーション編

これまでの就活力を見直し、
講師のアドバイスを通じて、
新たな目標設定に取り組む

A、Bセミナーいずれかのみ受講も可能です

12.19 (木)

10:00~16:00

(受付: 9:45~10:00)

※セミナー開始30分以降はご入室いただけません

B
セミナー

ノウハウ編

応募書類作成・面接対応力のブラッシュアップ
問題点を共有しながら
講師からのアドバイスで悩みを解決



会場

Aセミナー 東京しごとセンター5階 グループ相談室

Bセミナー 東京しごとセンター2階 201教室

対象

開催日現在30~54歳で、就職活動を始めて概ね3か月以上経過した方
※本セミナーの受講はそれぞれ1回のみです。再受講はできません。

申込み

ミドルコーナーの担当就職支援アドバイザーをとおしてお申し込みください。

締切: 各開催日の1営業日前の18:00まで

【利用が初めての方】

東京しごとセンター・ミドルコーナーに利用登録をしていただく必要があります。まずはお問い合わせください。

【オンライン登録済・ライトサービス利用中の方】

まずは就職支援アドバイザーのカウンセリングを受けてからお申し込みください。

定員

15名 (先着順)

問合せ

03-3265-8904

平日 9:00~20:00 / 土曜日 9:00~17:00
※日曜日・祝日・年末年始(12/29~1/3)は休みです

カリキュラム

A
セミナー

モチベーション編

- 1 就活準備度チェック
- 2 経験の棚卸しと自己理解
- 3 ストレスマネジメント
- 4 目標設定

B
セミナー

ハウハウ編

- 1 求人検索と応募
- 2 応募書類のブラッシュアップ
- 3 面接でのコミュニケーション(ワークショップ)
- 4 目標設定

受講された方の声

A セミナー

- グループワークを通し、アウトプットの練習にもなり有意義な時間となりました。個人作業をしていると、モチベーションが落ちることが多々あり、このような機会を大事にしたいと思いました。
- 50代になり年齢的にも不安な点もありますが、自分を見直すきっかけになりました。今の自分を肯定しながら、より良い自分になる為の努力を惜まず、視野を広く持ちたいと思いました。
- グループワークをしたことで、視野を広げることができました。ひとりでは考えが偏ってしまっていたことに気付き、意見を聞くことで就活への意欲がわいてきました。

B セミナー

- 自分の軸がわからなくなっていたが、ただ単に自分の中で他の人に納得できる話をできていなかっただけだと気づくことができた。棚卸しをし直し、きちんと人に話せる内容にブラッシュアップします。
- 何十年かぶりで正規雇用、未経験職種を漠然と目指していましたが、やるべきことが良く分かった一日でした。自分と向き合い“正規雇用”になれるよう頑張ります。
- 自分の面接を振り返ることができてよかったです。自分では気づいていないところをグループワークで考えたり、他の人の様子を見て考えることで、何が大切か知ることができました。

託児が必要な方は、ご希望日の6営業日前までにお申し込みください。(祝日、年末年始等により変わる場合があります) 総合相談係 03-5211-1571

- 雇用保険を受給中の方は、求職活動の実績として認められる場合があります。
- 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。
- 個人情報の取扱については <https://www.tokyoshigoto.jp/privacy/> をご覧ください。

東京しごとセンター ミドルコート

所在地 〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-10-3

最寄駅 飯田橋駅から JR中央・総武線「東口」徒歩7分、大江戸線・有楽町線・南北線「A2出口」徒歩7分、東西線「A5出口」徒歩3分

水道橋駅から JR中央・総武線「西口」徒歩5分

九段下駅から 東西線「7番出口」徒歩8分、半蔵門線・新宿線「3a・3b出口」「5番出口」徒歩10分

詳しくはこちら

<https://tokyoshigoto-middle.jp/>

東京しごとセンター ミドル

検索



開館
時間

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

