



東京都

東京しごとセンター

女性しごと応援テラス

in 中目黒

女性再就職準備セミナー＋個別相談会（希望者のみ）

受講料
無料

アサーティブ コミュニケーション

～自分も相手も大切にする伝え方～

自分の考えや気持ちを伝えることがむずかしいと感じることはありませんか？
つい言いすぎてしまったり、遠慮しすぎて何も言えなかったり…。

「アサーティブ」とは、自分も相手も尊重した上で、自分の要望や意見を
誠実に、率直に、対等に、相手に伝えるコミュニケーションです。

「アサーティブ」を学んで対人関係のストレスを減らし、
コミュニケーションを円滑にするヒントを得てみませんか？

希望者には個別相談を承ります **先着12名！事前予約制**

本セミナーでは受講者同士のペアワークの実施を予定しています。

託児付

予約制 先着順

定員あり

令和4年 **10月25日(火)** 10:00~12:00

[受付開始 9:30]

定員 **50名**

予約制・先着順

会場

目黒区中目黒住区センター 2階 第5・6会議室

- 東京都目黒区中目黒2-10-13 中目黒スクエア内
- 東急東横線・東京メトロ日比谷線「中目黒駅」より徒歩10分
 - 東急バス 渋41系統・黒09系統「東京共済病院前」下車徒歩1分
 - 東急バス 渋71系統・恵32系統「正覚寺前」下車徒歩8分

対象

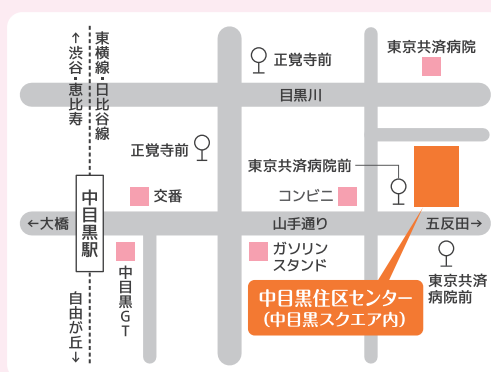
就職活動中または、これから働きたいと思っている女性

セミナーの受講にあたっては、当日会場で東京しごとセンターの利用登録をしていただきます。
登録いただきますと、キャリアカウンセリングをはじめ、各種セミナーが利用できます。

講師 **渡辺 由美氏**

特定非営利活動法人
アサーティブジャパン 認定講師

百貨店・人材サービス会社に長年勤務。教育部門の企画・運営・インストラクターとして、
社内外のコミュニケーション研修、販売力向上研修、ビジネスマナー研修などに携わる。
現在、アサーティブジャパン認定講師として各種研修・講座を担当。



※できる限り公共交通機関でお越しください

※1歳～未就学児をお連れの方は、託児サービス（事前予約制）をご利用ください。※託児サービス、個別相談会については裏面をご参照ください。

※災害等やむを得ない事情によって、中止や延期と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。

※当日はマスクの着用をお願いいたします。セミナー会場入口で検温・手指消毒を済ませてからお入りください。また、体調がすぐれない方はセミナーの参加を控えてください。

電話・WEBでお気軽にお申し込みください

9月15日(木)より申し込み開始

お申し込み時
確認事項

- ① 託児希望有無
- ② 個別相談希望有無
- ③ 電話番号
- ④ 氏名（託児利用時は、住所・お子さんの名前・生年月日）
- ⑤ 東京しごとセンターのご登録有無（ご利用者番号）

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

※やむを得ず、セミナー・個別相談予約のキャンセルをされる場合はご連絡ください。

※出席確認などのため、予約された方に別途ご連絡をさせていただく場合があります。

※雇用保険を受給中の方は、求職活動の実績として申告できます。

東京しごとセンター女性しごと応援テラス

TEL.03-5211-2855

平日9:00～20:00、土曜日9:00～17:00 ※日曜、祝日、年末年始は休業

<https://www.tokyoshigoto.jp/jyousei/>

女性しごと応援テラス

検索



【主催】公益財団法人東京しごと財団 【共催】目黒区
【事業名】オーダーメイド型女性しごと応援出張テラス(1日コース)

🌸 セミナー終了後に、個別相談会を開催します。

これからのこと、 専門の女性キャリアカウンセラーに 個別に相談してみませんか？



お気軽に
ご参加
ください

- 🌸 働きたいと思うけど、何から始めたらいいの？
- 🌸 家庭と仕事の両立、こういうところが困ってるんだけど・・
- 🌸 ブランクが長いけど、面接で聞かれたらどんな風に答えたらいいの？
- 🌸 なかなか就活がうまくいかないんだけど、どうしたらいいの？

費用 無料 時間 ① 12:15～ ② 12:45～ ③ 13:15～

定員 12名(予約制・先着順)

申込方法 セミナー申し込み時にお知らせください
※定員に達した時点で締切になります。

・個別相談に託児はありませんが、お子さんと一緒に参加いただけます。
・個別相談会のみの参加はできません。

🌸 中目黒住区センター内に無料の託児室を用意します。

対象年齢 1歳～未就学児
※最終締切は、10月18日(火)17:00になります。

時間 10:00～12:00
※託児受付開始:9:30～

持ち物 飲み物・おむつ・着替え・ビニール袋 ※すべて名前を記入
※東京しごとセンターよりご案内を送付します。

申込方法 セミナー申し込み時にお知らせください

予約制

先着順

定員
あり



女性再就職サポートプログラム

主に結婚・出産・子育て・介護などの理由で離職し、
再就職を目指す54歳以下の女性を対象とした就職支援プログラムです。
詳しくは、ホームページをご覧ください、お気軽にお電話ください。

受講料無料

託児付き(無料)

初めての方も
大丈夫!



●充実コース in 飯田橋

実施コース(予定)

- ・経理基本コース
- ・人事・給与計算コース
- ・事務基本コース
- ・医療事務コース など

●5日間コース

実施コース

ブランクがあっても大丈夫!
働きたい!のはじめの一步コース

お申し込み・詳細についてはこちらから
<https://www.tokyoshigoto.jp/jyosei/>

🔍 女性しごと応援テラス 検索

女性しごと応援テラスってどんなところ? 説明&見学会 毎月開催中! 詳しくは下記HP又は電話にて
お気軽にご連絡ください!

女性しごと応援テラス TEL.03-5211-2855

🔍 女性しごと応援テラス 検索

<https://www.tokyoshigoto.jp/jyosei/>

最新のイベント情報や参加者の声は、Instagram・Twitter・
Facebookでも発信していますのでぜひご覧ください。

Instagram
jyosei_terrace

Twitter
@jyoseishigoto

Facebook
<https://www.facebook.com/jyoseishigoto>