

# 自己理解

自分を知る



開催日時● 2021年 3月18 (木) 14:00~17:00

会場● 東京しごとセンター 3階セミナー室

参加対象● 34歳以下の方

定員● 15名 (予約制)

参加費用● 無料

※遅刻の場合は、下記まで電話にて事前にご連絡ください。

3/4  
より  
受付開始

ワーク度 50%

カ

～マークが多いほどワーク中心になります。カ カウンセリングとの併用がオススメです！



講師● 小澤 明人 氏

就活プロデューサー。人事採用コンサルタント。就活対策・就業力育成コンサルタント。日本大学非常勤講師。通称「ヒゲ教授」。

自己分析の迷路にはまらないで！  
納得就活へ…… 3つの視点から自分を知る

- ① 過去……育んできた価値観を知る  
～やる気スイッチは何処に？～
- ② 現在……持っている資質を知る  
～職業適性の考え方～
- ③ 未来……あなたが仕事に求めること  
～就労観を整える～

効果的な自己PR/伝える志望動機へ  
…… 次のアクション！

【お問い合わせ・お申し込みは】

東京しごとセンター ヤングコーナー

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター 3階

Tel. 03-5211-2851 <https://www.tokyoshigoto.jp/>

※お電話、またはヤングコーナー受付カウンターにて直接承ります。

【電話&カウンター受付時間】月～金9:00-20:00/土9:00-17:00/日祝休

東京しごと  
センターHP



LINE@  
ID: tsc\_young



※若年者地域連携事業  
(東京労働局委託事業)

【お申込み時に伺う個人情報について】

各セミナーやイベントにお申込みの際に伺いする個人情報は、下記を目的とするもので、それ以外には使用致しません。

①氏名：予約確認のため ②年齢：参加者の年齢層把握のため ③連絡先：セミナー中止など突発的な変更の際にご連絡するため

【新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止措置について】

①参加にあたってはマスクの着用や、アルコール消毒液の活用、手洗い等の予防対策をお願いします。

②窓の開放や、参加者同士の間隔を空けるなどの予防対策を実施します。セミナー会場の窓を開放しているため、調整可能な服装をお越しください。

③37.5℃以上の発熱、倦怠感(強いだるさ) 息苦しい等の症状がある場合は参加をお控ください。

④1階正面入口にて自動検温装置による検温を実施しておりますので、ご協力をお願いします。

なお37.5℃以上と測定された場合は、参加をお控えいただいておりますのでご了承ください。

# セミナーは計画的な受講が効果的です！

自分に本当に必要なのはどのセミナー？ どのような順番で受講したら効率良い？  
迷ったときはアドバイザーにお気軽にご相談ください！

就活必須シリーズ STEP 1

1

## ■STEP 1 自己理解 ～自分を知る～

.....就活を進める上で基本となる5つのステップ、まず始めは自分を「知る」ことから始めます。

就活必須シリーズ STEP 2

2

## ■STEP 2 仕事理解 ～業界・企業研究の仕方～

.....自分を知ることができたら、次は「仕事」について理解を深めます。

## ■STEP 2 仕事理解 ～自分に合った企業や仕事の見つけ方～

.....やりたいことがみつからなくても、自分に適した企業や仕事を選ぶようになるコツを学びます。

就活必須シリーズ STEP 3

3

## ■STEP 3 応募書類作成 ～書類作成のキホン～

.....「自分」と「仕事」について知ることができたら、次は応募書類作成に進みます。

## ■STEP 3 応募書類作成 ～フレームワークの活用で説得力をあげよう～

.....自分を見つめ直ししながら、応募書類へ自己アピール文を落とし込む方法を学びます。

就活必須シリーズ STEP 4

4

## ■STEP 4 面接対策（基礎編）

.....基本的な面接マナーと、面接官がどこを見るかというポイントを理解し、面接へ進む準備をします。

## ■STEP 5 面接対策（実践編）

.....本番を想定した面接ロールプレイを行っていきます。

就活必須シリーズ STEP 5

5

**BASIC**  
就活ベーシック

## 就活ベーシック

～これから就活を始める方のための「ファーストステップ」。

### ■しごとと研究シリーズ

.....さまざまな業界・職種や求人票の見方など、テーマ別に「しごと」について理解を深めます。  
3月は「求人票の見方&情報収集の仕方」セミナーを開催！



## 社会人基礎力セミナー

～社会人に必要とされるさまざまな基礎力を身につけたい方に。

### ■コミュニケーション講座 ～意思を上手に伝えるために～

.....オンライン面接やリモートワークが普及した今の時代に求められるコミュニケーションの方法を学ぶ！



## 就活実践力アップセミナー

～就活に求められる実践的なノウハウを身につけたい方にオススメ。

### ■SPI 3 ほか筆記試験対策講座「必出単元対策①言語・非言語」「②非言語」「必出単元対策ミニテスト&苦手分野集中講座」

.....丁寧な解説に定評のある講師が、解き方のポイント・コツを分かりやすく解説します！



## セルフマネジメント

～メンタルヘルス、ポジティブシンキング、自己表現などに特化したセミナーです。

### ■失敗との上手な付き合い方

.....「失敗から何を学び、次にどう活かすか？」その考え方や対処法を知り、自己成長の機会を広げます。



## プラスワンセミナー

～レギュラー講座とは別に、利用者のニーズに合わせたタイムリーで多彩なプログラムです。

### ■面接対策（実践編）

.....本番さながらの臨場感で、実力を身につけます。