

※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。

自己理解

～自分を知る～

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/伝わる志望動機へ
— 次のアクション！



開催日時 ● 2020年 **12月1日(火)**
13:30～16:30

11/17
より
受付開始

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。



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」。



ワーク度50%



～ “てるご”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！

【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、調整可能な服装でお越しください。
- ③ 37.5℃以上の発熱、倦怠感(強いだるさ)、息苦しさ等の症状がある場合は参加をお控えください。
- ④ 1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、ご協力をお願いいたします。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。

■お問合せ・お申込みは…… ※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 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/>

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)

お申込み時に何う
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お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変更の際にご連絡するため

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

■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

■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

■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

■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。

就活必須シリーズ STEP

5

■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ます。

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。

12月は「自分の個性に合った企業の見つけ方」のタイトルで、自分と企業の接点や、仕事をする際に望む条件などを考え、企業選びに活かします。



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。

■就活・仕事で「活かせる力」と「活躍できる力」とは？

……Part 1：「アナタを採用したい」と思わせるために必要なことを理解します。

……Part 2：実践で「入社後も活躍できる自分を創り出す」ためのヒントをみつけます。



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。

■就活シーンで「映える」！～パーソナルカラーを活かした着こなしテクニック～

……最初の7秒であなたの価値が決まる！ 印象と個性を引き立てるカラーコーディネート実践講座（1月開催予定）。



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。

■心を整えるメンタルヘルス

……ストレスを知り、軽減させるためのリラクゼーション法を学んだり、マインドフルネス体験を通じて心を整えよう。



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。

■一緒に仕事がしたいと思われるWEB面接対策

……表情や熱意が伝わりにくいし不安……。伝達する力や面接官への配慮など「一緒に仕事がしたい」と思わせるヒントをつかめば、WEB面接は怖くない！