



東京都

東京しごとセンター ミドルコーナ-

求職活動支援セミナー

30歳から54歳の方向け

受講無料

在職中の方 対象 土曜日セミナー

7月～9月

一部オンラインで開催

※受講方法は裏面を参照ください



A

今後の働き方を
考えたい方向けキャリア
デザイン
セミナー

(1)転職前に考えよう!

- ・変化する働き方について
- ・これからのキャリア形成を考える

8月2日

オンライン開催

(2)これからの働き方を考えるために

- ・キーワードから自分を知る
- ・自分の特性の活かし方を考える

7月5日

9月6日

B

就職活動で
使えるスキルを
身につけたい方向けビジネス
スキルアップ
研修

(1)問題解決思考をもって「きく」

- ・問題解決思考について
- ・仕事における傾聴

7月26日

オンライン開催

(2)相手視点をもって「伝える」

- ・わかりやすく伝える力
- ・アサーティブな考え方

8月16日

オンライン開催

(3)ストレスマネジメント

- ・納得いく就職活動に向けて
心と身体を整えるコツ

9月20日

C

短時間で就職活動に
役立つポイントを
習得したい方向け就職活動支援
土曜セミナー

- 在職中に就職活動を進めるにあたって
大切なノウハウ、活動に不可欠な書類作成や
応募・面接のポイントを短時間で習得します
(求職活動支援セミナー①～④ダイジェスト版)

7月12日、8月23日、
9月27日

オンライン開催

会場

東京しごとセンター5階 セミナー室 (オンライン開催を除く)

時間

13:00～16:00 (受付: 12:45～13:00 ※オンライン開催は12:50からのご入室となります)
※セミナー開始15分以降はご入室いただけません

対象

開講日現在30～54歳の在職中の方

申込み

締切: 各開催日の10:00まで

【利用が初めての方】

東京しごとセンター及びミドルコーナ-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。

【ミドルコーナ-に担当の就職支援アドバイザーがいる方】

担当の就職支援アドバイザーをとおしてお申し込みください。

【ライトサービス利用中の方】

オンライン事務局をとおしてお申し込みください。(03-6272-8516 申込み受付時間: 平日9:00～17:30)

※オンライン登録によるしごとセンター利用登録番号の取得のみの方も上記にお問い合わせください。

定員

各30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

< 受講者の声 >

A. キャリアデザインセミナー

- ・すべての内容がとても勉強になり、身が引き締る思いです。転職回数が多く不安でしたが、最後のメッセージで「変わる力がある」とおっしゃっていただき、救われました。視野を広く持ち、めげずに頑張りたいと思います。
- ・ネットで棚おろしの仕方などを見たことはありましたが、なかなか分からずじまっていたところ、多数の項目をふりかえる時間が設けられたワークで気付きを得ました。目標がない自分に嫌気がさしていましたが、とりあえず設定すればいいんだと分かり、気が楽になりました。アドバイザーさんの紹介で受けた講座でしたが、受けることができて良かったです。

B. ビジネススキルアップ研修

- ・これまでもストレスとの上手な付き合い方を試してはみるものの、あまり上手くはっていかなかったのですが、今回セミナーを受け別の視点が生まれました。
- ・具体的なエピソードを交えてのグループワークは、メンバーの話を自分に置き換えて考えることも出来て分かりやすかった。また、空いた時間に転職活動の情報交換が出来て良かった。

C. 就職活動支援土曜セミナー

- ・ちょうど面接を控えており、志望動機や企業の研究など参考になった。ミドル世代に向けての内容になっていたのも、若い頃との違いをよく理解できた。
- ・自分がこれまで培ってきたものを活かし、ポイントを絞って効率よく進めていきたいと思います。経歴が長く、実際人事のご経験もある講師のお話は大変為になりました。

【オンライン開催セミナー受講方法】

- ・セミナーは Zoom を使用して実施します。セミナー実施前までに動作確認をお願いします。
- ・申込み者には、受講に関する情報を、セミナー 3 日前にメールでご案内します。
(セミナー 3 日前以降の申込みの場合は、受付完了時にメールでご案内します。
キャンセル待ちの場合は、繰り上がった際にご案内します。)

【オンライン開催セミナー受講要件】※同意のうえお申し込みください

- ・端末等の操作方法のお問い合わせには対応できません。ご自身でご確認ください。
- ・Web カメラは ON(顔出し) にしてご参加ください。
- ・通信料は自己負担になります。

- 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。
- オンライン開催については、通信環境や機器不良の影響等によって、セミナーが中止になることがあります。
- 個人情報の取扱いについては <https://www.tokyoshigoto.jp/privacy/> をご覧ください。

東京しごとセンター ミドルコーナ-

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)