



オンライン就職支援セミナー

New!

自己PRが
苦手な方に!

自分の強みを言語化する フレームワークを学ぶ



講師：山岡 正子
国家資格キャリアコンサルタント

「自己PRがうまく話せない」「何を伝えればいいのかわからない」そんなお悩みはありませんか？自分の経験や想いを効果的に言語化する力は、書類選考や面接で自信を持って話すために欠かせないスキルです。このセミナーでは、自己PRに苦手意識を持つ方のために、自分の強みを整理し、相手に伝わる言葉に変えるためのフレームワークを学びます。自己理解を深め、説得力のある自己PRを構築するための学びとして、ぜひご活用ください。

オンデマンド
配信期間

2025年

8月13日^水～8月20日^水

申込期間：2025年7月15日(火)～2025年8月8日(金)昼12:00まで

全年齢
対象

New!

キャリアの可能性は、 見方で変わる



講師：倉増 京平
ライフ・シフト・ナビゲーター

「自分には無理」「どうせ大したことない」——そんな“思い込み”が、あなた自身の可能性を静かに狭めているかもしれません。このセミナーでは、自分でも気づいていない強みや興味、過去の経験を丁寧に掘り起こしながら、「自分に制限をかけていたのは何だったのか？」という視点に出会っていただきます。進路に迷う若手の方も、再出発を考えるミドル・シニア層の方も、自分の未来に“もうひとつの選択肢”を見つけてみませんか？

オンデマンド
配信期間

2025年

8月20日^水～8月27日^水

申込期間：2025年7月15日(火)～2025年8月19日(火)昼12:00まで

全年齢
対象

申込方法

東京しごとセンター多摩HP [オンライン就活in多摩]
<https://shigotamaonline.com/seminar/>

しごたま

検索

視聴方法

申込時のメールアドレスに視聴URLをお送りします。

・このセミナーは東京しごとセンター多摩のオンライン利用規約とプライバシーポリシー(ホームページに記載)に同意した方のみ参加できます。
・このセミナーへお申込みいただくためには、東京しごとセンター多摩への利用登録が必要になります。

受講無料



LINE

友だち登録しよう!
スマホで今すぐ登録ニャン!

オンライン支援サービス、
面接会、セミナー等の情報をお届けしています。



オンライン就活in多摩

<https://shigotamaonline.com/>

オンラインでのキャリアカウンセリングや
セミナー・イベントの情報はこちら



お問い合わせ

東京しごとセンター多摩

TEL. 042-521-6761

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

受付／(月～金)9:00～20:00 (土)9:00～17:00 ※日曜、祝日、年末年始は休業



■オンラインセミナー受講の流れ

オンラインセミナーを受講するには東京しごとセンター多摩の登録が必要となります。

東京しごとセンター多摩の
登録がある方

東京しごとセンター多摩を
初めてご利用の方

- ・ 東京しごとセンター多摩(または女性しごと応援テラス多摩)へ直接ご来所いただき、登録をする。
- ・ または、オンライン就職支援
<https://www.tokyoshigoto.jp/online/>にて登録。

東京しごとセンター多摩のHP [オンライン就活in多摩]
<https://shigotamaonline.com>

セミナー・イベント一覧

受講したいセミナーのページの申込フォームより申込み。

登録を確認しましたら、申込み時のメールアドレスに
視聴用のURLを記載したメールをお送りいたします。

オンライン オンデマンドセミナー
配信期間中にURLへアクセスしてください。

オンライン ライブセミナー
開催日時にURLへアクセスしてください。

※オンラインセミナーでは利用確認書の発行はしていませんが、雇用保険を受給中の方は、雇用保険求職活動の実績として認められる場合があります。ハローワークへご確認ください。

お問い合わせ・お申込先 **東京しごとセンター多摩**

☎042-521-6761

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

所在地:〒190-0023 立川市柴崎町3-9-2 3階

【主催】公益財団法人 東京しごと財団 東京しごとセンター多摩

【個人情報の取扱いについて】

利用登録時にご提供いただいた個人情報は、東京しごとセンター(多摩含む。)及び東京都が行う就業支援サービス事業及びその付随サービス実施のために必要な範囲(事業実施にあたって行う各種事務処理、各種お問合せやご意見への確認・回答、アンケート調査依頼、希望者への各種お知らせの案内)で利用いたします。詳細は、東京しごとセンター多摩のプライバシーポリシー(<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/privacy/>)をご覧ください。

■雇用保険を受給中の方は、雇用保険求職活動の実績として認められる場合があります。ハローワークへご確認ください。

※災害等やむを得ない事情によって、セミナースタイルの変更、延期や中止等になることがあります。

その際には「東京しごとセンター多摩ホームページ」等にてお知らせいたします。

受付 (月～金)9:00～20:00
(土)9:00～17:00
※日曜、祝日、年末年始は休業



公共交通機関をご利用の上、ご来場ください。

しごたま

検索