

全年齢層対象



# 「セルフコーチング」をマスターして自分らしく働くコツ!

～自分に投げかける最強の質問とは～

4月17日(月) 13:30▶15:30

セミナーの受付開始は3月15日(水)9時からです。

●会場: 東京しごとセンター多摩 ●定員: 50名(先着予約制) ●参加無料

日々の生活の中で、「何かうまくいかない」「モチベーションが上がらない」「自分らしく働けない」ということ、ありますよね。もしかしたら「自分とのコミュニケーション」に問題があるのかも…。

本セミナーでは自分のリソースを最大限に生かすための

「セルフコーチング」をマスターして、自分らしく働くコツを学びます。

- 1 自分一人でモチベーションを上げる方法を学ぶ
- 2 最強の質問で、人生・キャリアの方針を決める
- 3 就職活動&入社後のピンチを乗り切る方法を考える

※このセミナーは講義の中で、参加者同士による意見のシェアをしながらすすめる場合があります。



講師  
紹介

尾上 俊介

国家資格キャリア・コンサルタント  
産業カウンセラー  
障害者職業生活相談員

20年間、食品メーカー・小売・IT会社にて、採用・教育、障がい者雇用に従事。採用から入社後の定着支援まで携わる中で、社員が成果発揮できるようコーチング・カウンセリングを学ぶ。関わった方々が生き生き働く姿が手応えとなり、コーチとして独立。  
現在は、会社員・学生のコーチ・カウンセラー、企業研修・大学キャリア講師として活動中。

お申し込みはWeb又は電話で

初めて東京しごとセンターをご利用の方は  
会場で利用登録をしていただきます。

・やむをえず、予約をキャンセルされる場合は、  
東京しごとセンター多摩 (TEL.042-521-6761)  
までご連絡ください。

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]

ご提供いただいた個人情報は、東京しごとセンター多摩の就業支援サービスや、これに付随するサービスを行うために必要な範囲 (イベント・セミナーの受付、緊急時の連絡、状況調査等) で利用いたします。

詳細については、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/>) をご参照ください。

■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」等にお知らせいたします。

■新型コロナウイルス感染症対策として、ご参加の際は次の協力をお願ひいたします。

マスク着用・検温・手指消毒・咳エチケット・手洗い等

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



JR立川駅 徒歩4分  
多摩都市モノレール「立川南」駅 徒歩1分  
ペデストリアンデッキ直通

公共交通機関をご利用の上、ご来場ください。 23.4E

# 東京しごとセンター多摩は 立川に移転しました

**新住所** 東京都立川市柴崎町3-9-2 3階

初めて東京しごとセンターをご利用の方は利用登録をしていただきます。



新卒、ヤング、ミドル、シニア世代のみなさま

就職活動に困ったら、  
**東京しごとセンター多摩をご活用ください!**



## カウンセリング



まずはアドバイザーに相談して就活をはじめよう!

あなたの専任のアドバイザーだから気軽に相談できます。

東京しごとセンター多摩では経験豊富な就職支援アドバイザーがしごと選びのサポートから、求人への応募方法や面接についてのアドバイスなど、あなたの専任アドバイザーとして就職活動をサポートします。ぜひご利用ください。まずは下記の電話番号にてご予約ください。

平日は20時まで土曜は17時まで利用できます。

(※最終カウンセリングは平日19時～、土曜16時～)

**オンラインでも実施中**

## セミナー

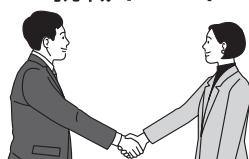


再就職・就職に役立つさまざまなセミナーを実施しています。

- ・世代別 就職ノウハウセミナー
- ・新卒向けセミナー
- ・夜間や土曜セミナー
- ・面接会事前対策セミナー
- ・再就職プログラム など

**オンラインでも実施中**

## 就職イベント



就職したい方と採用に熱心な企業の出会いの場をつくっています。

- ・全年齢対象合同面接会
- ・多摩各地域面接会
- ・新卒向け合同企業説明会
- ・若者と企業の交流会 など

**毎月  
開催!**

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】

ご提供いただいた個人情報は、東京しごとセンター多摩の就業支援サービスや、これに付随するサービスを行うために必要な範囲(イベント・セミナーの受付、緊急時の連絡、状況調査等)で利用いたします。

詳細については、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/>)をご参照ください。

【利用確認書について】現在、求職活動中で利用確認書が必要な方は、当社、スタッフにお声掛けください。

【新型コロナウィルス感染症の感染拡大防止対策について】

■ご参加の際は、次の協力をお願いします。・マスクの着用・検温(37.5度以上の熱がある場合は、ご参加をお断りする場合がございます)

・咳エクセル(咳やくしゃみの際、マスク・ハンカチ等で口や鼻を押さえ)・手指の消毒・手洗い等

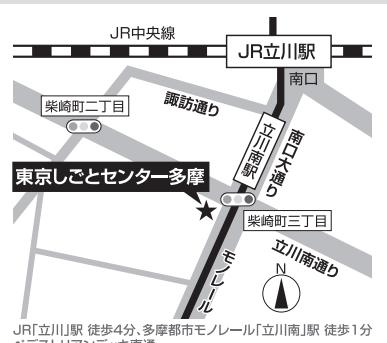
■次の症状がある場合は、ご利用をお控えください。・風邪の症状がある・37.5度以上の熱がある・倦怠感(強いたるさ)がある・呼吸が困難である(苦しい)

※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。

東京しごとセンター多摩は、令和4年10月に移転しました。

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



JR「立川」駅 徒歩4分、多摩都市モノレール「立川南」駅 徒歩1分  
ペデストリアンデッキ直通

公共交通機関をご利用の上、ご来場ください。

しごとま

検索