

5月  
2025

# 土曜セミナー

お申し込み開始 4月15日(火) 9時から

会場：東京しごとセンター多摩

参加無料 / 予約制

※初めて東京しごとセンター（多摩）をご利用の方は利用登録をしていただきます。

※やむを得ず、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。

10日

全年齢対象

13:30 -  
15:30

## 偶然をキャリアの転機にする ～積極的にチャンスをつかもう～

あなたを取り巻く環境も、あなた自身も常に変化し続けています。はじめから何かの意思決定をするよりも、偶然の出会いの方が転機につながることもあります。このセミナーでは「ブランド・ハップンスタンス」というキャリア理論をもとに偶然の出会いを転機につなげる方法をお伝えします。あなたの「偶然」をつかむ力を、就活に活かしましょう。

●講師：大島 睦美

17日

全年齢対象

13:30 -  
15:30

## 面接では始まりと終わりが重要 ～自己紹介と逆質問の対策～

面接の冒頭では自己紹介で始まることが多いですね。また面接の最後に「何か質問はありますか？」という逆質問を受けるケースがあります。面接の最初と最後の対応が面接の結果を左右します。そんな面接での「自己紹介」と「逆質問」の対策法を解説します。

●講師：小俣 享

24日

全年齢対象

13:30 -  
15:30

## 選考突破を目指して応募書類をブラッシュアップしよう！

※履歴書、職務経歴書いずれも作成経験がある方を対象としています。※作成した職務経歴書がある方は、振り返り用として当日ご持参ください。

職務経歴書を作成したものの、なかなか書類選考が通らない、自己PRや強みをどのように表現すればよいかわからないという方向けのセミナーです。特に自己PRについて、事例検討や個人ワークを交えながらご自身の経験をより効果的にアピールするまとめ方を学びます。

●講師：松村 麻由

31日

全年齢対象

13:30 -  
15:30

## 面接、仕事で役立つ 効果的なプレゼンテーションの基本

プレゼンテーションの基本を学び、緊張せずに自信をもって人前で話せるポイントをお伝えします。面接、ビジネスシーンで相手の気持ちを動かすプレゼンテーションスキルを身につけましょう。

●講師：西田 かおり

※土曜セミナーの講義の中で、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。

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