

概ね29歳以下

都内中小企業に在職中の  
入社1～3年目正社員の方対象

## 若手社員のための職種別セミナー オフィスワーク職

参加無料

東京しごとセンター多摩では、都内中小企業等の入社3年以内の若手社員を対象に、ビジネススキルを身につける参加型のセミナーを実施いたします。若手社員の人材育成や、職場定着の一環として、ぜひご活用ください。

# セルフマネジメント力向上

～成長を加速させるための自己管理術～

2025年 **3月11日(火)**

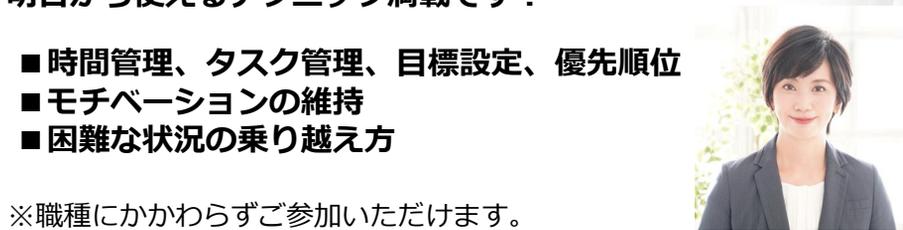
**13:30 ～ 16:30**

会場：東京しごとセンター多摩（立川市）

仕事に慣れてきたころの仕事の効率化と成長に直結するセルフマネジメント術や、成長するうえで課題となる「困難な状況になったとき」の対処法を身につけることを目指します。

明日から使えるテクニック満載です！

- 時間管理、タスク管理、目標設定、優先順位
- モチベーションの維持
- 困難な状況の乗り越え方



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DEST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。

※職種にかかわらずご参加いただけます。

講師：大島 睦美 ※2級キャリアコンサルティング技能士、秘書技能検定 準1級面接試験審査員

対象：都内中小企業等に在職中の29歳以下の入社1～3年目の正社員の方

会場：東京しごとセンター多摩 5階 501教室 ※対面で開催

定員：10名程度（予約制）※定員に達した場合は受付を終了いたします。

申込期間：3月7日(金) 12:00まで

申込方法：東京しごとセンター多摩ホームページ <https://www.tokyoshigoto.jp/tama/>

「事業所の皆様」のページまたは二次元コードからお申込みください。



研修の  
流れ

お申込後、  
参加決定ご連絡

事前課題を  
研修までに  
実施（当日持参）

東京しごとセンター多摩  
で研修に参加

受講後、  
アンケートを  
記入

参加が決定しましたら、メールで「参加決定通知」「受講案内」を送付いたします。  
届かない場合はお手数ですが、メールまたはお電話にてご連絡ください。

【お申込のお願い】

- 本研修は企業様からのお申込みのみとなります。個人によるお申込みはご遠慮ください。
- このセミナーは東京しごとセンター多摩のプライバシーポリシー（ホームページ記載）に同意した方のみ参加できます。

【お問合せ】東京しごとセンター多摩

TEL：042-521-6763（受付時間：月曜～金曜 9:00～20:00 土曜 9:00～17:00）

Mail：stama-company@os.persol-bd.co.jp

