

女性しごと応援テラス多摩 セミナー日程表

女性しごと応援テラス
☆多摩☆

～2023年4月～

受講無料

全年齢・女性対象

月	火	水	木	金
3 		5	6 	7 ♥ミニミニセミナー 10:00～12:00 自己肯定感を上げて 人生の質を高めよう! 会場:東京しごとセンター多摩 5階 申込開始:3/15(水)
10	11 ♥ミニミニセミナー 10:00～12:00 就活にもコミュニケーションにも役立つ! レジリエンスを学んで しなやかライフ 会場:東京しごとセンター多摩 5階 申込開始:3/15(水)	12 	13 	14 ♥ミニミニセミナー 10:00～12:00 自己価値を上げて 自分らしく生きる 会場:東京しごとセンター多摩 5階 申込開始:3/15(水)
17 	18 	19 ♥ミニミニセミナー 10:00～12:00 価値観と自分にとっての well-beingを考えよう! 会場:東京しごとセンター多摩 5階 申込開始:3/15(水)	20 	21
24 	25 	26 ♥ミニミニセミナー 10:00～12:00 実践!すぐに役立つ 志望動機の手書き方・ 伝え方 会場:東京しごとセンター多摩 5階 申込開始:3/15(水)	27 	28

【留意事項】

- 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。
- セミナーは、初めて受講される方を優先させていただく場合がございます。
- ミニミニセミナーの開場・受付は、セミナー開始10分前ですのでご注意ください。
- 災害等やむを得ない事情によって中止・延期になる場合には、「東京しごとセンター多摩ホームページ等」でお知らせします。
- 新型コロナウイルス感染症等への対策としてご協力をお願いします。(マスク着用/検温/手指消毒/咳エチケット等)

4月申込開始のセミナー・プログラムの詳細は裏面をご覧ください。

東京しごとセンター多摩

女性しごと応援テラス多摩

〒190-0023 東京都立川市柴崎町3-9-2
立川駅南口東京都・立川市合同施設3階

お問い合わせ/お申し込み

TEL: 042-529-9003

平日:9時～20時 土曜:9時～17時 ※日曜祝日・年末年始(12/29～1/3)はお休みです。

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

しごとたま テラス

Q 検索



ミニミニセミナーのご案内

女性しごと応援テラス
多摩

主に出産・育児・介護などの理由で現在離職をされている女性の方を対象にした少人数制のセミナーです。

※セミナーは、初めて受講される方を優先させていただく場合がございます。

受講無料

全年齢対象

予約制

日時 会場	内容	定員	講師	託児サービス (要予約 / 6営業日前まで)
4月7日(金) 10:00~12:00 東京しごとセンター多摩5階	自己肯定感を上げて 人生の質を高めよう! ~自分にOKをだせるよう、自己肯定感を上げるトレーニングをしましょう~	4名	中澤 恵子 産業カウンセラー	 満1歳から 未就学児まで
4月11日(火) 10:00~12:00 東京しごとセンター多摩5階	就活にもコミュニケーションにも役立つ! レジリエンスを学んでしなやかライフ レジリエンスとは回復力や弾力性のこと。 心のレジリエンス力を高めてしなやかに人生を楽しみましょう。	4名	就職支援 アドバイザー	 満1歳から 未就学児まで
4月14日(金) 10:00~12:00 東京しごとセンター多摩5階	自己価値を上げて自分らしく生きる ~自分を褒めて認めて自分のワクワクを取り戻しましょう~	4名	中澤 恵子 産業カウンセラー	 満1歳から 未就学児まで
4月19日(水) 10:00~12:00 東京しごとセンター多摩5階	価値観と自分にとっての well-beingを考えよう! 広い意味での「健康」をあらわす well-being。 そのベースとなっている自分自身の価値観を カードソートをつかったワークをとおして考えましょう!	4名	就職支援 アドバイザー	 満1歳から 未就学児まで
4月26日(水) 10:00~12:00 東京しごとセンター多摩5階	実践!すぐに役立つ 志望動機の書き方・伝え方 書けそうで意外と書けない志望動機。採用担当者に アピールできる志望動機の書き方・伝え方のコツを学びましょう!	4名	就職支援 アドバイザー	 満1歳から 未就学児まで

4月申込開始 セミナー・プログラムのご案内

申込開始日	名称	セミナー・コース期間	定員	会場	対象
4月15日 (土)	第2回女性再就職サポート プログラム経理基礎コース	6月26日(月)~7月11日(火) 10:00~16:00 申込期間:4/15(土)~6/2(金) (※日・祝日除く)	25名	東京しごとセンター 多摩	概ね54歳以下の離職 している女性求職者

お申込み・お問合せ

女性しごと応援テラス多摩

☎042-529-9003

平日:9時~20時 土曜:9時~17時

※日曜祝日・年末年始(12/29~1/3)はお休みです。

