

東京都若者サポートステーション セミナー一覧

就活系

セミナー名	セミナー内容	個別 対応	オンライン 対応
面接対策講座	内容：面接時のマナーや所作、受け答えなどの練習をします。 目標：自信をもって面接に臨めるようにします。初めて面接を受ける方からなかなか面接に通らない方にオススメです。	○	×
応募書類の書き方講座	内容：履歴書/職務経歴書/添え状などの書き方指導や添削をします。 目標：より採用されやすいようなポイントを知り、書類を作ります。まだ応募先が決まっていない方も本番に備えて練習をします。 書き方がわからない人から自分をもっとアピールできる書類を作りたい方にオススメです。	○	○
初級編 就職に向けたパソコンセミナー	内容：パソコンの操作方法からWord・Excelの基礎を習得。 目標：初めてパソコンをさわる方からパソコン操作が苦手な方まで、パソコンの基本操作ができるようになります。	○	×
中級編 パソコンスキルアップセミナー	内容：パソコン初級～中級レベルのWord・Excelを習得 目標：Wordでチラシや文章の作成、エクセルで基本的な表計算ができるようになります。	○	×
ビジネスマナーセミナー	内容：名刺の渡し方や電話対応、挨拶などの言葉遣い、礼儀作法を実践形式で学びます。 目標：社会人の基礎として最低限必要なスキル習得を目指す。	○	×
はじめの一歩プログラムA&B	内容：リクルート考案、就職に向けた第一歩のセミナー。グループワークを通じて、自分らしさ（長所や短所）を知る。 目標：グループワークを通じて、仲間の大切さや一歩踏み出す勇気を身につけます。ブランクのある方、自信のない方にオススメです。	×	×
求人票の見方セミナー	内容：求人票の見方や探し方のポイント、昇給・賞与や保険・年金などの用語解説や見落としがちなポイントを学びます。 目標：何を基準に仕事を選ぶのか？仕事選びの価値観や優先順位を考えます。仕事の方向性がまだ決まっていない方にオススメです。	○	○
仕事とはあなたにとって どういう意味があるか？	内容：講義形式で「仕事する」ということはどういうことなのかを学びます。 目標：今まで働いた経験が少ない方等が働く(働こうとする)ための職業観を身につけます。仕事の方向性がまだ決まっていない方にオススメです。	○	○
嫌なことから始めよう	内容：講義形式で仕事選びのヒントを学ぶ。 目標：自分の弱みをなくすために、嫌なことを積極的にやってみるチャレンジ精神を身につける。仕事の方向性がまだ決まっていない方にオススメです。	○	○
キャリア形成プログラム (ワークライフバランス)	内容：個人ワークを通じて、自分が歩みたい人生を考え、その上で仕事と生活をどのように位置付けるか、について考える。 目標：仕事のやりがい、生きがいについて整理することができます。	○	○
女性向け 今のあなたを整理してみよう	内容：仕事・家庭・趣味など多様な関わりの中で、どのように生きるか自分自身のことを見直します。 目標：「自分のありたい姿」を実現するために、将来の目標設定を行います。最近、環境が大きく変化された方にオススメです。	○	○
身だしなみチェックセミナー	内容：面接～就職時に必要なTPOに合った身だしなみを知る。 目標：社会人として必要なマナーを身につけます。	○	×
今さら聞けない労働のしくみ	内容：社会保険、厚生年金、雇用保険など労働に関する法律や制度について学びます。 目標：労働法規や社会保障制度について学びます。	○	○
3つの思考力セミナー	内容：「ロジカルシンキング(論理的思考)」「クリティカルシンキング(批判的思考)」「ラテラルシンキング(水平思考)」3つの考え方を学びます。 目標：仕事をする上で必要な「課題解決」のためのヒントを身につけます。	○	○
頭の体操セミナー 「SPI試験にチャレンジしよう」	内容：SPI試験の「推論」の問題を解きます。 目標：発想力や論理的思考を習得し、採用試験に活用されるSPI試験について学びます。	×	△

※オンライン対応…「○」→サポステに来所せずに、オンラインのみで参加可能

「△」→オンラインで参加可能だが、事前に資料を取りに来ていただく必要がある。

「×」→グループワークなどを取り入れているため、オンライン非対応

※オンラインでのセミナーに参加を希望される方は、パソコンもしくはスマホアプリ「ZOOM」が必要になります。無料・登録不要。

また、オンラインセミナー参加のための「ミーティングID」「パスコード」をお伝えするために連絡先を教えてください。

セミナーご希望の方がおられましたら、東京都若者サポートステーションまでお問い合わせください。

電話番号：0773-60-5865