

# 令和8年 4月 セミナースケジュール

月	火	水	木	金	土
		4月1日	4月2日	4月3日	4月4日
4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日
就活エクスプレス 適職探索コース 					
①就職活動を成功させるポイント (12:30～14:30)	③効果的な求人情報の探し方と応募方法 (9:30～11:00)	Web面接対策セミナー (9:30～10:30)  	①就職活動を成功させるポイント (18:00～20:00)	働くためのコミュニケーション基礎講座 (13:00～16:00)	②応募書類作成のポイント (12:30～14:30)
②応募書類作成のポイント (15:00～17:00)	④面接のポイント (12:30～14:00)	Web面接対策セミナー (10:50～11:50)  			【在職者向け】 C.就職活動支援セミナー (13:00～16:00) 
	⑤面接対応力アップ (14:30～16:30)	短期集中プログラム 1日目 (10:00～17:00) 			
4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日
45歳からの未来デザインプログラムセミナー 					
就活エイク 1日コース 					
②応募書類作成のポイント (12:30～14:30)	④面接のポイント (9:30～11:00)	就活ステップアップセミナー A:モチベーション再構築・自己理解編 (10:00～17:00) 	コミュニケーション実践集中講座 1日目 (10:00～16:00) 2日目 (10:00～16:00)		【在職者向け】 A.キャリアデザインセミナー (1)転職前に考えよう！ (13:00～16:00) 
③効果的な求人情報の探し方と応募方法 (15:00～16:30)	⑤面接対応力アップ (12:30～14:30)	Web面接対策セミナー (9:30～10:30)  	③効果的な求人情報の探し方と応募方法 (18:00～19:30)	【一般公募セミナー】 生成AIを活用し、就活を前に推し進める！ 書類作成&面接対策 (13:30～15:30)	④面接のポイント (12:30～14:00)
短期集中プログラム 2日目 (13:00～16:00) 	①就職活動を成功させるポイント (15:00～17:00)	Web面接対策セミナー (10:50～11:50)  			
4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日
ライフ&マネープラン×キャリアアップ 対象:30～44歳 (10:00～16:00) 	ライフ&マネープラン×キャリアアップ 対象:45～54歳 (10:00～16:00) 	就活ステップアップセミナー B:実践対策・就活スキル向上編 (10:00～17:00) 	キャリア再構築ワークショップ 1日目 (10:00～16:00) 2日目 (10:00～16:00)		【在職者向け】 B.ビジネススキルアップ (1)問題解決思考をもつて「まく」 (13:00～16:00) 
③効果的な求人情報の探し方と応募方法 (12:30～14:00)	⑤面接対応力アップ (9:30～11:30)	短期集中プログラム 3日目 (13:00～16:00) 	⑤面接対応力アップ (18:00～20:00)		①就職活動を成功させるポイント (12:30～14:30)
④面接のポイント (14:30～16:00)	①就職活動を成功させるポイント (13:00～15:00)	Web面接対策セミナー (9:30～10:30)  		 アドバイザー経由で申込  オンライン開催  グループワークあり	
	②応募書類作成のポイント (15:30～17:30)	Web面接対策セミナー (10:50～11:50)  			
4月27日	4月28日	4月29日	4月30日		
④面接のポイント (12:30～14:00)	①就職活動を成功させるポイント (9:30～11:30)	休館日	②応募書類作成のポイント (18:00～20:00)	<b>お問い合わせ先</b> セミナー ☎ 03-3265-8904 未来デザインプログラム・就活エクスプレス ☎ 03-3239-3821 平日9:00-20:00 土曜日9:00-17:00 ※日曜日・祝日・年末年始は休業	
⑤面接対応力アップ (14:30～16:30)	②応募書類作成のポイント (13:00～15:00)				
短期集中プログラム 4日目 (13:00～16:00) 	③効果的な求人情報の探し方と応募方法 (15:30～17:00)				

# 求職活動支援セミナー ①～⑤

- ・ 就職活動に必要な基本事項を、実例を交えた講義やロールプレイングなどで実践的に学習できます。
  - ・ セミナー「④面接のポイント」を受講後、セミナー「⑤面接対応力アップ」を受講すると効果的です。  
(セミナー④のみ、⑤のみでも受講は可能です)
  - ・ 同じセミナーでも複数回受講可能です。ただし、お申込みはそのセミナーを受講後に可能となります。
- ※遅刻は15分までとします。その際は、事前にご連絡をお願いします。

	セミナー名	主な内容 ※⑤以外は講義型の講座です。
就職活動準備	① 就職活動を成功させるポイント	I. 就職活動のステップ理解 II. 働き方の選択と活動戦略 III. 自己理解による目標・方向整理_自己理解を「自己分析」ではなく応募できる言葉に変換する
応募書類作成	② 応募書類作成のポイント	I. 応募書類の概要について II. 応募書類の作成方法を学ぶ III. 書類選考を通過する応募書類作成のポイント
求人応募	③ 効果的な求人情報の探し方と応募方法	I. 労働市場と幅広い求人情報の収集方法 II. 求人検索・求人読解のポイント III. 短期集中の就職活動のポイント
面接対策	④ 面接のポイント	I. 面接の本質的理解 II. 面接でよく出る質問への対応方法 III. ミドル世代特有の面接課題
	⑤ 面接対応力アップ	I. よくある質問への回答シナリオ作成 II. 模擬面接 (ロールプレイング) III. 全体フィードバック

**会場** 東京しごとセンター 5階 多目的室

**対象** 開催日現在、30～54歳の求職者の方  
ミドルコーナー利用登録後、どなたでもご参加いただけます。

**申込方法** 以下の方法にて直接申込み可能です。

- ・ ミドルコーナーマイページ
- ・ セミナー受付ブース
- ・ セミナー受付電話：03-3265-8904

※来所・電話受付：日曜日・祝日・年末年始（12/29～1/3）は休みです。

※動画セミナー視聴について  
動画セミナーは、ただいま準備中です。恐れ入りますが、公開までしばらくお待ちください。