

令和8年 5月 セミナースケジュール

月	火	水	木	金	土
				5月1日	5月2日
				ストレスコントロール講座 (13:00～16:00)	③効果的な求人情報の探し方と応募方法 (13:00～14:30)
5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日
			45歳からの未来デザインプログラム セミナー		
休館日	休館日	休館日	短期集中プログラム 1日目 (10:00～17:00)	キャリアデザインのはじめの一步 (13:00～16:00)	⑤面接対応力アップ (13:00～15:00)
			④面接のポイント (18:00～19:30)		【在職者向け】B.ビジネススキルアップ(2)相手視点をもって伝える (13:00～16:00)
5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日
未来デザイン セミナー					
就活エクспレス 適職探索コース					
伝える・聴く力 実践ワークショップ (10:00～16:00)	②応募書類作成のポイント (10:00～12:00)	Web面接対策セミナー (9:30～10:30)	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)		②応募書類作成のポイント (13:00～15:00)
⑤面接対応力アップ (13:00～15:00)	人間関係を円滑にするコミュニケーション (13:00～16:00)	Web面接対策セミナー (10:50～11:50)	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)		【在職者向け】A.キャリアデザインセミナー(2)これからの働き方を考えるために (13:00～16:00)
①就職活動を成功させるポイント (16:00～18:00)	③効果的な求人情報の探し方と応募方法 (13:30～15:00)	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 (18:00～20:00)		
	④面接のポイント (16:00～17:30)				
5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日
就活エク 1日コース					
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)	Web面接対策セミナー (9:30～10:30)	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】C.就職活動支援セミナー (13:00～16:00)
①就職活動を成功させるポイント (13:00～15:00)	③効果的な求人情報の探し方と応募方法 (10:00～11:30)	Web面接対策セミナー (10:50～11:50)	③効果的な求人情報の探し方と応募方法 (18:00～19:30)	ビジネスマナーと協働力研修 (13:00～16:00)	④面接のポイント (13:00～14:30)
②応募書類作成のポイント (16:00～18:00)	④面接のポイント (13:00～14:30)	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 (15:30～17:30)				
	【一般公募セミナー】 人事目線で徹底解説！ 企業に「この人に来てほしい」と思わせるアピール術 (ミドル編) (13:30～15:30)				
5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日
②応募書類作成のポイント (13:00～15:00)	④面接のポイント (10:00～11:30)	Web面接対策セミナー (9:30～10:30)	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)		①就職活動を成功させるポイント (13:00～15:00)
業界・職種研究の基礎 (13:00～16:00)	⑤面接対応力アップ (13:00～15:00)	Web面接対策セミナー (10:50～11:50)	面接突破トレーニング (13:00～16:00)	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>👤 アドバイザー経由で申込</p> <p>📺 オンライン開催</p> <p>🟩 グループワークあり</p> </div>	
③効果的な求人情報の探し方と応募方法 (16:00～17:30)	①就職活動を成功させるポイント (16:00～18:00)	短期集中プログラム 4日目 (13:00～16:00)	⑤面接対応力アップ (18:00～20:00)		

- 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

お問い合わせ先

セミナー

☎ 03-3265-8904

未来デザインプログラム・就活エクсп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

災害等やむを得ない事情によって、中止や延期になることがあります。なお、中止・延期の際は、東京しごとセンターホームページ等でお知らせします。

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
応募書類作成	② 応募書類作成のポイント	I. 応募書類の役割を理解する II. 応募書類の作成方法を学ぶ III. 書類選考を通過するポイント
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. ミドルの面接・頻出5質問の理解 II. 模擬面接（ロールプレイ）

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。