

“プラスちょっと”の自分をつくる

# スキルアップセミナー

2022  
08

※対象は求職中の39歳以下の若者や女性の方（女性は年齢不問）

※【オンライン】セミナーはZoomを利用して行います。参加型セミナーになりますので、ご参加の際はカメラやマイクをオンにできる環境の準備をお願いします。



就活力UP



スキルUP



センスUP



その他UP



全て  
無料!!



## PICK UP! イベント

8.16 [火]

■対象 / 女性・39歳以下の男性

すぐに役立つ!

### 再就職をめざす人の応募書類の書き方

再就職に必要な履歴書や職務経歴書、添状などの書き方をわかりやすくお伝えします。これから書類を作成する方、今まで作成した書類で不安がある方は、ぜひご参加ください。



■開催時間  
10:00～11:30



## PICK UP! イベント

8.19 [金]

■対象 / 女性・39歳以下の男性

【オンライン】

### あなたの夢を叶える夢ノートの書き方

あなたの夢を現実にするために「夢ノート」を書いてみませんか？性格に合わせた夢ノートの書き方をご紹介します。「夢ノート」であなたの未来をHappyにしてください。



■開催時間  
14:00～15:00



## 無料セミナーのお知らせ一覧！



PICK UP! イベント |

8.2 [火]

■開催時間 / 10:00～12:00

■対象 / 女性・39歳以下の男性

### Excel講座～基礎編～

Excelの基本操作を振り返りたい…。最近使っていないので自信がない…。そんな方へ！四則演算・基本関数・書式設定を確認しながら表作成の基本を振り返ってみましょう。

※Excelを使ったことがある方が対象です。



PICK UP! イベント |

8.2 [火]

■開催時間 / 14:00～16:00

■対象 / 女性・39歳以下の男性

### Excel講座～応用編～

実務での使用率が高い関数（IF・SUMIF・VLOOKUP・TODAYなど）の設定方法を丁寧に振り返り、仕事で活用できるスキルを身につけて、就職活動への自信につなげましょう。

※Excelの基本的な機能を理解している方が対象です。



PICK UP! イベント |

8.4 [木]

■開催時間 / 14:00～15:00

■対象 / 女性・39歳以下の男性

### 【オンライン】すぐに役立つ！再就職をめざす人の面接対策

久しぶりに面接を受ける…。何度受けても面接がうまくいかない…。採用担当者はどこをチェックして、何を評価しているのか？面接を受けるにあたっての注意点や評価のポイントについて、ロールプレイングを交えながら、わかりやすくお伝えします。



PICK UP! イベント |

8.8 [月]

■開催時間 / 10:00～12:00

■対象 / 女性・39歳以下の男性

### あなたの性格の特徴を活かす！適職発見セミナー

就活する上で大切なことは、自分の適職を知ることです。自分自身の強みや弱み、仕事に対するこだわりや価値観、職業分野への興味や関心など、いろいろな角度から適職を診断していきます。あなたの未来が輝く適職を見つけましょう！



PICK UP! イベント |

8.22 [月]

■開催時間 / 10:00～11:30

■対象 / 女性・39歳以下の男性

### 非認知能力を育むリフレーミングセミナー

『非認知能力』とは、社会人として必要とされる、考える力や対人能力などの点数で測ることのできないスキルです。苦手な強みに変換する思考テクニック『リフレーミング』を学び、非認知能力や自己肯定感を高めることで、就活の可能性を広げましょう！



PICK UP! イベント |

8.24 [水]

■開催時間 / 10:00～11:30

■対象 / 女性

### 【子連れOK】みんなでおしゃべり～自分らしい仕事と子育て～

「再就職したいけれど、子育て中で何から始めたらよいか分からない…。」仕事と子育ての両立経験がある講師と一緒に、自分らしい仕事探しと子育てについて、ざっくばらんに話してみませんか？



PICK UP! イベント |

8.25 [木]

■開催時間 / 14:00～15:30

■対象 / 女性

### 好印象就活メイクセミナー

人の第一印象を決定づける重要な要素の一つがメイクです。好印象メイクの秘訣を花王がお伝えします。履歴書の写真や面接であなたの魅力を伝えましょう！！【持ち物】手鏡、メイク道具一式【協力】花王グループカスタマーマーケティング株式会社



PICK UP! イベント |

8.29 [月]

■開催時間 / 14:00～15:00

■対象 / 女性・39歳以下の男性

### 【オンライン】ストレスをコントロール！ストレスコーピング

「履歴書を書かなくてはいけない」「面接日時が迫ってきた」様々なプレッシャーが伴う就職活動にはストレスがつきものです。自分で上手にストレスをコントロールする方法を学び、ベストな体調で就職活動に打ち込めるようにしましょう。



PICK UP! イベント |

8.30 [火]

■開催時間 / 10:00～12:00

■対象 / 女性・39歳以下の男性

### Word講座～基礎編～

基本的なビジネス文書の作成方法をマスターします。文字入力や図形、表の作成など基礎的な機能からお伝えします。



PICK UP! イベント |

8.30 [火]

■開催時間 / 14:00～16:00

■対象 / 女性・39歳以下の男性

### PowerPoint講座～基礎編～

PowerPointの基本操作をマスターします。視覚的に相手に伝わりやすいテクニックを使い、『読ませる』ではなく『魅せる（見せる）』プレゼン資料作成のポイントをお伝えします。

セミナーの参加には**事前予約**が必要となります。ホームページ・電話、または窓口にてご予約願います。

[新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、受付での体調確認や検温を実施します。]



「若者・女性の未来を創る」就活応援スポット

就活キャリアセンター 東大阪

各セミナーに関するお問い合わせは

06-4306-5360

開館時間 9:00～17:30 休館日 土日祝、年末年始

