

“プラスちょっと”の自分をつくる

スキルアップセミナー

2023
05

※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

5.15 [月]

■対象 女性・39歳以下の男性

面接必勝！ 印象アップカラーセミナー

面接の第一関門は、第一印象！身だしなみはわかるけど、実際に何を着ればいい？お店では教えてくれない、説明会や面接でのスーツ・メイクの色選びとカラーコーディネートのコツを知り、面接突破を目指しましょう!!



■開催時間
10:00～11:30



PICK UP! イベント

5.30 [火]

■対象 女性・39歳以下の男性

託児付き 【HWマザーズ共催】非認知能力を学ぶ ～やり抜く力「グリット」を身につけよう～

「非認知能力」とは、学力やIQといった数値で測れるものではなく、協調性やコミュニケーション力などの数値では測りにくい「生きていくために必要な能力」のことです。なかでも、『グリット』は、後天的に伸ばすことが可能な「やり抜く力」や「粘る力」です。これらを身につけ、粘り強く就活を成功させましょう!

■開催場所 ハローワーク布施 大会議室



■申込先
ハローワーク布施
マザーズコーナー
■TEL
06-6782-4221(45#)

■開催時間
13:30～15:00



無料セミナーのお知らせ一覧！



PICK UP! イベント |

5.9 [火]

■開催時間 / 14:00～15:00

■対象 / 女性・39歳以下の男性

【オンライン】効果的な就活をするためにアンガーマネジメントを学ぼう

「アンガーマネジメント」は怒らないことではなく、怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。就活が上手いかわからない場面に直面しても、イライラせず、自分の気持ちを軽く保つことを学び、就活成功につなげましょう！



PICK UP! イベント |

5.12 [金]

■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 |

5.12 [金]

■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 |

5.17 [水]

■開催時間 / 10:00～11:30

■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。



PICK UP! イベント |

5.23 [火]

■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 |

5.25 [木]

■開催時間 / 14:00～15:00

■対象 / 女性

【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。



PICK UP! イベント |

5.26 [金]

■開催時間 / 10:00～11:30

■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 |

5.29 [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 |

5.31 [水]

■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 |

5.31 [水]

■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。

