

“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 07

※【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

7.12[水]

■対象/39歳以下の方

自分の本当の価値観を知る!  
キャリアアンカー診断

キャリアアンカーとは、「これだけは犠牲にしたくない」など、働き方を選択していく上で絶対に譲れない軸となる価値観や欲求のことです。自身の判断軸を見つけ、満足度の高い働き方や会社を選択しましょう。



■開催時間  
10:00~12:00



## PICK UP! イベント

7.14[金]

■対象/女性

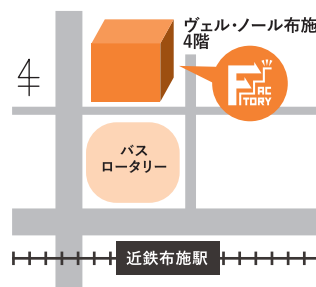
顔タイプ診断で一気にあか抜け!  
~印象力アップセミナー~

顔のタイプが分かると自分が本当に似合う服の系統やヘアメイクを知ることができます。「似合う」を知ると、証明写真や面接で好印象に見えたり自信をもっている人に見られます。またアナウンサー視点での話し方・聴き方のポイントを含めた、総合的な印象力アップ術をお伝えします。

【持ち物】10cm×10cm以上の鏡



■開催時間  
14:00~15:30



## 無料セミナーのお知らせ一覧！



PICK UP! イベント |

7.7[金]

■開催時間 / 10:00～12:00

■対象 / 全ての方

### 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 |

7.7[金]

■開催時間 / 14:00～16:00

■対象 / 全ての方

### 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 |

7.10[月]

■開催時間 / 14:00～15:00

■対象 / 39歳以下の方

【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 |

7.18[火]

■開催時間 / 14:00～15:00

■対象 / 全ての方

### 【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。就活が上手くいか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 |

7.21[金]

■開催時間 / 14:00～15:30

■対象 / 全ての方

### 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 |

7.24[月]

■開催時間 / 14:00～15:30

■対象 / 女性

### 就活の流れもよくなるかも！くらしのなかの血流改善講座

花王は『健康の要である血流』に着目しています。本講座では『血流改善』への2つのアプローチ『入浴』と『蒸気温熱』についてご紹介します。心と身体をリラックスさせて就活に挑みましょう！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 |

7.26[水]

■開催時間 / 10:00～11:30

■対象 / 全ての方

### 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 |

7.27[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 |

7.28[金]

■開催時間 / 10:00～12:00

■対象 / 全ての方

### 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 |

7.28[金]

■開催時間 / 14:00～16:00

■対象 / 全ての方

### 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。

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。

