

令和7年3月 求職者向け 参加費無料!

# セミナースケジュール

こうとう若者・女性しごとセンターは、区内中小企業の採用のお手伝い、求職者への職業紹介を行っています。また、就職や採用のためのセミナーを数多く開催しています。毎月11日に、翌月のセミナーを公開します。

お申込みには、**当センターの利用登録が必要です。**

未登録の方は、セミナーのお申込み前に利用登録をお願いいたします。詳しくは、裏面の注意事項をご確認ください。



あなたとキャリアの架け橋に  
こうとう若者の女性  
しごとセンター

令和7年 2月17日(月) 9:30~受付開始



申込み専用フォームは  
こちらのQRコードから

- ◇発熱や強い倦怠感・体調不良の方の参加はご遠慮ください。
- ◇来館時のマスク着用・検温・手指の消毒は任意です。
- ◇ご参加の際は、机1台につき2名で着席いただく場合がございますのでご了承ください。

11日(火) 10:30~12:30

どなたでも

職場で求められるPCスキル講座  
-実務PowerPoint編-

抽選

13日(木) 10:30~15:30

どなたでも

職場で求められるPCスキル講座  
-応用Excel編-

抽選

17日(月) 10:30~12:30

どなたでも

怒りの感情コントロール術  
~アンガーマネジメント講座~

18日(火) 10:30~12:30

どなたでも

相手にうまく伝えて  
より良い人間関係をつくる  
アサーティブ・コミュニケーション術

24日(月) 10:30~12:30

どなたでも

基本から学べる！応募書類作成講座

25日(火) 10:30~12:30

どなたでも

これだけは知っておきたい！  
面接の基本と対策講座

28日(金) 10:30~12:30

どなたでも

就職活動や職場のメンタルヘルス対策  
~セルフケア術~

オンライン  
受講可



あなたとキャリアの架け橋に

## こうとう若者の女性しごとセンター

【利用時間】平日9:30~18:00 / 土曜 9:30~17:00  
※日祝・年末年始(12/29~1/3)休業日

【所在地】〒136-0071 江東区亀戸2-19-1 カメラプラザ9F



<https://koto-shigoto.jp/>

こうとう しごと 検索

TEL.03-5836-5160

Mail:koto-shigoto@os.persol-bd.co.jp

※この事業の運営は、江東区がパーソルビジネスプロセスデザイン株式会社に委託して行っています。

ご登録いただくと、セミナー受付開始日や抽選セミナーの当選発表、その他おススメ情報などをタイムリーにお届けします！



X(旧: twitter)



ジョブカメちゃん  
こうとう若者・女性しごとセンター  
イメージキャラクター

【最寄駅】

JR総武線  
「亀戸駅」北口・  
東武亀戸線  
「亀戸駅」より  
徒歩2分



# 令和7年3月 セミナー内容



あなたとキャリアの架け橋に  
こうとう若者の女性  
しごとセンター

どなたでも 性別・年齢不問

## 職場で求められるPCスキル講座 -実務PowerPoint編-

抽選

実務で活かせるパワーポイント資料の作り方・活用などを学びます。  
プレゼンテーションを効果的に行う方法もお伝えします。  
※Word&Excelの基本操作をマスターされている方対象。

どなたでも

会場 9F セミナールーム

## 職場で求められるPCスキル講座 -応用Excel編-

抽選

ROUND・COUNTIF・IF・VLOOKUP等の関数や関数の応用を中心に  
学びます。Excel中級～上級者向けのセミナーです。  
※Excelの基本操作(表・グラフの作成やSUM関数・AVERAGE関数  
等)が問題なくできる方対象。

どなたでも

会場 9F セミナールーム

## 怒りの感情コントロール術 ～アンガーマネジメント講座～

怒りのメカニズムや対処法を、ケーススタディを通して学び、楽しく働く  
ための「感情のマネジメント」方法を身につけます。イライラや怒りを自分  
でコントロールできるようになると、職場や家庭でのスムーズな人間関係  
が築けるようになります。

どなたでも

会場 9F セミナールーム

## 相手にうまく伝えて より良い人間関係をつくる アサーティブ・コミュニケーション術

ビジネスシーンにはさまざまな価値観の方が集まっています。相手を  
不快にさせずに自分の気持ちを伝える「アサーティブ・コミュニケー  
ション」のポイントを学び、スムーズな人間関係を保つ方法をお伝えし  
ます。

どなたでも

会場 9F セミナールーム

## 基本から学べる！応募書類作成講座

履歴書・職務経歴書は自分自身のプレゼンテーションツールです。ペ  
アワークを通して自分の強みを発見し、アピールする方法をお伝えします。  
併せて履歴書・職務経歴書・添え状の基本的な書き方と重要ポイントも  
解説します。

どなたでも

会場 9F セミナールーム

## これだけは知っておきたい！ 面接の基本と対策講座

様々な企業の面接にも対応できるように、面接の流れや、目的・マナー・  
ルールなど「面接の基本」を学びます。採用担当者の質問の意図を知るこ  
とで、自信をもって面接にのぞむことができるようになります。

どなたでも

会場 9F セミナールーム

## 就職活動や職場のメンタルヘルス対策 ～セルフケア術～

オンライン  
受講可

メンタルヘルスの基礎を学び、自分とストレスの関係を整理して、スト  
レスとの向き合い方を考えます。セルフケアを行うと、自己肯定感を保  
ちながら就職活動にのぞむことができます。

どなたでも

会場 9F セミナールーム



### 注意事項

- ◇すべてのセミナーについて、お申込みに**当センターの利用登録**が必要です。登録方法は、ホームページまたはお電話でご確認ください。
- ◇各セミナーのお申込みは、**2月17日(月)9:30～** ホームページの申込フォーム(表面 QR 記載)からまたはお電話で  
お申込み順でお受けします。※PC講座は抽選になります。
- ◇オンラインセミナーは**開催8日前まで**にお申込みください。
- ◇月に3講座までのお申込みとなります。
- ◇PC講座は、受付〆切2月21日(金)まで。応募多数の場合は、江東区民の優先枠(5割)を設け、抽選となります。  
※利用登録がお済でない方は、2月21日(金)までに面談を含む利用登録の完了が必要です。  
※受講が初めての方を優先とさせていただきます。  
※各PC講座ごとの抽選になります。  
※抽選結果は、2月26日(水)に当センターホームページで当選者IDを発表します。ご確認の上、返信いただくことで参加確定となります。
- ◇開催時間から20分以上遅れてのご参加は、当日の電車遅延等やむを得ない理由を除き、ご遠慮いただいております。
- ◇感染状況などやむを得ない理由により、講座が中止になる可能性があります。



登録ページ