

すぐに使える! 役立つ!

女性のための再就職支援セミナー&個別相談会

東京都

東京しごとセンター 多摩

女性しごと応援テラス
多摩ランチ

面接、職場でより良い人間関係をつくる アサーティブを学ぼう!

.....※アサーティブとは適切に自己主張をするためのコミュニケーションスキルです。.....

in 武蔵野

参加無料

保育付き

2021年

2/2 火

13:00~15:30

(当日受付12:30~)

セミナーの予約は
1/4(月)から

相手に言いたいことがあるのに、遠慮して伝えられない、ということはありませんか? 相手も自分も尊重して、自分の言いたいことを伝えるアサーティブコミュニケーションの手法を一緒に学び、面接の場面、(就職してからの)職場、家庭生活に活用しましょう。

会場

武蔵野市民会館 地下 集会室
(武蔵野市境2-3-7) ※裏面の地図をご覧ください。

定員

30名(先着・予約制)

対象者

就職活動中または、これから働きたいと
考えている女性の方

※初めて東京しごとセンターをご利用の方は
会場で利用登録をさせていただきます。

内容

- ・「アサーティブコミュニケーション」って何?
- ・あなたのアサーティブ度はどれくらい?
- ・さわやかな自己表現の基本テクニック
- ・言いたいことが確実に伝わる話し方を身につけよう

保育について

・対象年齢: 6ヶ月~6歳(未就学児)

・費用: 無料(着替え、おむつ、ビニール等持参)

・定員: 5名(予約制・定員を超えた場合、武蔵野市内在住者を優先する場合があります。)

・申込締切: 1月19日(火)

※但し、定員に達した時点で締切となります。また、上記の条件にあてはまる場合でも、お子様の体調の状態等により、サービスをご利用いただけない場合がございます。

講師 山本 浩子

国家資格キャリアコンサルタント、認定心理士

テレビ局技術部勤務の後、CG事業のプロジェクト管理に従事。ライフイベントをきっかけに人の生き方に興味をもち、資格を取得。その後、人材業界に転職。現在は、企業・大学・自治体でのキャリアカウンセリングや研修講師を務めている。特に女性向けのキャリア相談を得意としており、これまで3000名以上の転職者の相談を担当している。

個別相談会

仕事を始めるためのさまざまな悩みに経験豊富な就職支援アドバイザーがお応えします。

・セミナー終了後に開催します。・詳細については、裏面をご覧ください。



女性しごと応援テラス 多摩ランチ

【月~金曜日/9:00~17:00】土曜・日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)はお休みです。
〒190-0012 東京都立川市曙町2-34-13 オリンピック第3ビル2階

お問い合わせ
お申し込みは

TEL: 042-529-9003

<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/>



しごとたま

検索

【お申し込みの際に何う個人情報について】

お問い合わせする個人情報及びその利用目的は、下記のとおりです。それ以外の目的では使用いたしません。

※「氏名」セミナー予約確認のため ※「年齢」どの年齢の方が多いのか参考にさせていただきます

※「連絡先電話番号」突発的な事情でセミナーが取りやめになる等の変更が生じた場合に連絡を差し上げるため

雇用保険を受給中の方は、雇用保険の求職活動の実績として認められる場合があります。

※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多摩ホームページ等でお知らせします。

■新型コロナウイルス感染症への対応として、ご参加の際は次のご協力をお願いします。

・マスクの着用・検温・咳エチケット・手洗い、うがい

女性のための再就職支援セミナーの後に

もっと聞いてみたい あんなこと、こんなこと、 個別に相談してみませんか？

お気軽に
ご参加
ください。

個別
相談

ご相談例

会場

仕事を始めるためのさまざまな悩みに
経験豊富な就職支援アドバイザーが
お応えします。



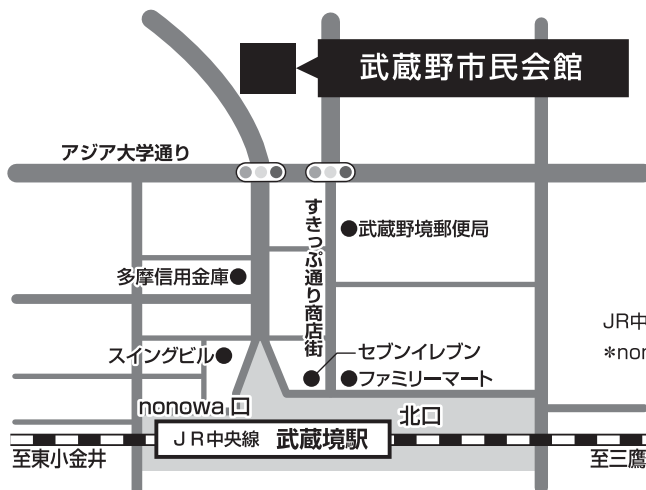
時 間 ①15:30～ ②16:00～ ③16:30～
一人30分(先着・予約制)

会 場 武蔵野市民会館 地下 集会室 /
1F 男女平等推進センター会議室
(武蔵野市境2-3-7)

定 員 12名 ※個別相談のみの参加はできません。

※個別相談にも保育がつきます。申込時にお知らせください。

- ・blankがあって何から始めたらいいのかわからない。
- ・どうやって家庭と仕事を両立させたらいいの？
- ・働きたいけど、自分に何の仕事が向いているかわからない。



JR中央線 武蔵境駅より徒歩約5分
*nonowa口、北口、どちらからでもお越しになれます。