



東大阪市



あなたの「働きたい」にスイッチON!

就活ファクトリー東大阪

“プラスちょっと”の自分をつくる

スキルアップセミナー

2025

11

※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。

対面

対面
セミナー

オン
ライン

オンライン
セミナー

抽選

抽選
セミナー



全て
無料!!

オン
ライン

PICK UP! イベント

11.11[火]

■対象／全ての方

デジタルスキル向上！生成AI入門セミナー

このセミナーでは、生成 AI の基本や仕事での使い方、気をつけたいポイントまで、やさしくお伝えします。この機会に、未来に役立つデジタルスキルを身につけましょう。



■開催時間
14:00～15:30

対面

PICK UP! イベント

11.21[金]

■対象／女性

【託児付き】

事務職ってどんな仕事？

～希望と現実を知って、次の1歩を考える～

事務職って、どんな仕事をして、どんな人が向いてるの？事務職の種類や必要なスキルなど、リアルな体験談を交えてわかりやすく解説します。まずは“知る”ことから始めませんか？

※託児利用の方 受付期間は 11 月 13 日（木）までです。それ以外の方は仮受付後、空きがあれば 11 月 14 日（金）以降に受講の可否をご連絡いたします。



■開催時間
10:00～11:30



あなたの「働きたい」にスイッチON!

就活ファクトリー東大阪

〒577-0056 東大阪市長堂一丁目8-37 ヴェル・ノール布施4階

TEL:06-4306-5360 FAX:06-4306-5160

■開催時間 9:00～17:30

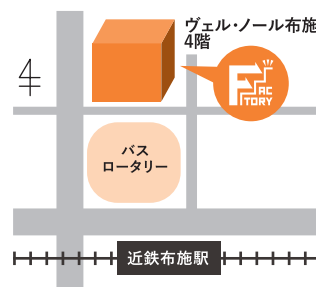
■休館日 土日祝、年末年始

<http://www.shukatsu-higashiosaka.jp>

就活ファクトリー東大阪



検索





“プラスちょっと”の自分をつくる スキルアップセミナー 2025 11

オンライン

PICK UP! イベント |

11.4[火]

■開催時間／14:00～15:00

■対象／女性

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！

オンライン

PICK UP! イベント |

11.10[月]

■開催時間／10:00～11:00

■対象／39歳以下の方

健やかに働くための ストレスコーピング講座

この講座では、ストレスをゼロにするのではなく、うまく付き合う方法＝「ストレスコーピング」を身につけ、こころの健康を保ちながら“自分らしく、健やかに働く力”を育てる方法をお伝えします。

対面

PICK UP! イベント |

11.12[水]

■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、添え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。

オンライン

PICK UP! イベント |

11.18[火]

■開催時間／14:00～15:00

■対象／女性

幸運をひきよせる 「ブランド・ハブン・スタンス」を学ぼう

人生はなかなか思い通りにはいかないものです。ぼんやりしていても、今の状況は変わりません。新しい一歩を踏み出すきっかけに「ブランド・ハブン・スタンス」を学んでみませんか？

対面

PICK UP! イベント |

11.20[木]

■開催時間／14:00～15:30

■対象／全ての方

応募書類の書き方 ステップアップ編

履歴書や面接で欠かせない「自己PR」ですが、いざ考え始めると「何をアピールすればいいのかわからない」と感じる方も多いものです。このセミナーでは、気軽に取り組めるワークを通じて、あなた自身が持つ魅力や価値観を自然に引き出していきます。

対面

PICK UP! イベント |

11.26[水]

■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。

抽選

対面

仕事に役立つ！ OAスキルアップ講座

■対象／全ての方

講座の内容について

対象のOfficeソフトを使った経験がある方を対象としています。

抽選について

応募多数の場合は、抽選となります。抽選結果は当施設ウェブサイトのお知らせにて会員番号を公表します。ご確認の上、フォームより出欠の回答をいただくことで参加確定となります。必ずご自身で抽選結果をご確認ください。

11.5[水]

受付〆切 10月22日(水)
抽選結果 10月24日(金)

11.28[金]

受付〆切 11月16日(日)
抽選結果 11月18日(火)

10:00～12:00

Excel 基礎

10:00～12:00

Excel 応用

14:00～16:00

Word

14:00～16:00

PowerPoint

要予約

セミナーの参加には事前予約が必要となります。
ウェブサイトまたはお電話にてご予約願います。

06-4306-5360

