

“プラスちょっと”の自分をつくる

スキルアップセミナー

2026
03

※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!!

対面

PICK UP! イベント

3.17[火]

■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、どんな人が向いているの？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3月9日（月）までです。



■開催時間
10:00～11:30

対面

PICK UP! イベント

3.23[月]

■対象/39歳以下の方

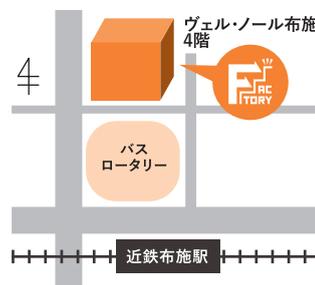
東大阪の優良企業に聞こう！

採用プロセスの裏側大公開セミナー

企業の視点から就職活動の全容を知ること、書類の作成や面接のアピール方法など、採用への近道が見えてきます。不採用のあるある事例など、普段は聞けない人事の本音を大公開します！



■開催時間
14:00～16:00





“プラスちょっと”の自分をつくる **スキルアップセミナー** 2026 **03**

オンライン

PICK UP! イベント |

3.4 [水]

■開催時間 / 14:00~15:00

■対象 / 全ての方

苦手な人ともうまくいく♪
コミュニケーション講座！

面接や入社後に良い人間関係を築くため、コミュニケーションのきっかけを『ソーシャルスタイル理論』でつかみませんか？人のソーシャルスタイルは大きく4タイプに分かれます。それぞれのタイプを知ること、自分や相手を理解でき、円滑なコミュニケーションにつながります。

オンライン

PICK UP! イベント |

3.11 [水]

■開催時間 / 10:00~11:00

■対象 / 女性

自分の気持ちを素直に伝える！
アサーション入門セミナー

「アサーション」とは、相手の気持ちを尊重しながら自分の意見を伝えるコミュニケーションスキルのことです。自分の表現タイプを理解し、「聞く力」と「伝える力」を学んで、就職活動を成功させましょう。

対面

PICK UP! イベント |

3.12 [木]

■開催時間 / 10:00~11:30

■対象 / 女性

非認知能力を育む リフレーミングセミナー

『非認知能力』とは、社会人として必要とされる、考える力や対人能力などの点数で測ることのできないスキルです。苦手を強みに変換する思考テクニック『リフレーミング』を学び、非認知能力や自己肯定感を高めることで、就活の可能性を広げましょう！

オンライン

PICK UP! イベント |

3.18 [水]

■開催時間 / 14:00~15:00

■対象 / 全ての方

今日から始めるポジティブシンキング

「ポジティブシンキング」ができるようになると、自分に自信が持てるようになります。周りの人にも良い影響を及ぼすので、誰からも好かれ、人間関係も良くなり、仕事もはかどり、物事がどんどん良い方向に進むようになります。「ポジティブシンキング」を身につけてみませんか？

対面

PICK UP! イベント |

3.24 [火]

■開催時間 / 14:00~15:30

■対象 / 全ての方

何から始める？転職活動の進め方セミナー

そろそろ転職活動をしたいけれど、何から始めていいかわからない…。最初の一步をスムーズに踏み出せるよう転職活動全体の進め方や流れ、スケジュールを把握して、しっかりと準備しましょう。

対面

PICK UP! イベント |

3.30 [月]

■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。

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。

3.9 [月]	受付×切 2月23日(月) 抽選結果 2月25日(水)	3.19 [木]	受付×切 3月 8日(日) 抽選結果 3月10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

