

“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 04

※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
4.15 [水] ■対象/39歳以下の方

失敗しない!「ホワイト企業の選び方」

ホワイトと言われる企業とブラックと呼ばれる企業の違いとは? 広告や求人内容、説明会、面接、内定時など、各々の場面で確認できることとは? 企業選びの際に見落としがちなポイントを押さえ、失敗しないためのノウハウを伝授します!



■開催時間
14:00~15:00

対面 PICK UP! イベント
4.28 [火] ■対象/女性

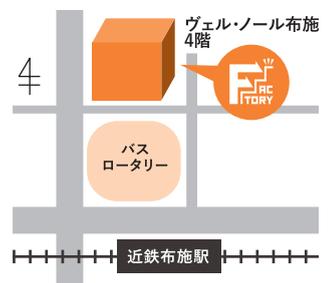
【託児付き】第一印象で差をつける! 表情筋トレーニング講座

このセミナーでは、表情筋トレーニングを通じて印象力をアップさせる方法を学びます。面接や初対面の場で感じる緊張を和らげ、相手に伝わる自然で魅力的な表情づくりのコツを実践的に習得しましょう。
【ご持参いただくもの】手鏡

※託児利用の方 受付期間は4月20日(月)までです。



■開催時間
10:00~11:30





“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 **04**

オンライン

PICK UP! イベント |

4.3 [金]

■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・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・スタンス」を学んでみませんか？

オンライン

PICK UP! イベント |

4.8 [水]

■開催時間 / 14:00~15:00

■対象 / 全ての方

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 |

4.13 [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。

対面

PICK UP! イベント |

4.20 [月]

■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 |

4.24 [金]

■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。

対面

PICK UP! イベント |

4.27 [月]

■開催時間 / 10:00~11:30

■対象 / 女性

苦手克服！女性のための事務職基本マナー講座

電話対応やビジネスメールに緊張してしまうあなたへ！このセミナーでは、今さら聞けない「基本のキ」をわかりやすくお伝えします。実践的なロールプレイや具体的なメール例を通じて、すぐに使えるコミュニケーションスキルを身につけましょう。

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。

4.17 [金]

受付×切 4月5日(日)
抽選結果 4月7日(火)

4.23 [木]

受付×切 4月8日(水)
抽選結果 4月10日(金)

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

