

“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
09

※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

9.17 (木) ■対象 / 39歳以下の方

マンダラ形式を使った 目標・思考整理セミナー

目標達成や課題解決に役立つワークです。メジャーリーグで活躍する日本人選手が活用したことで注目を集めました。就活で迷いがちな「自分の強み」「やりたいこと」を9つの視点で整理し、自己PRの材料を見つけましょう！（ジョブ・カード活用）



■開催時間 /
10:00～11:00

対面

PICK UP! イベント

9.25 (金) ■対象 / 女性

【託児付き】非認知能力を育む ～メタ認知力向上セミナー～

『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。自分の思考を客観的に捉える『メタ認知能力』を高めることで、コミュニケーション能力や問題解決能力を向上させ、就活をスムーズに進めましょう！

※託児利用の方 受付期間は9月15日(火)までです。



■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

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

■開館時間 9:00～17:30
■休館日 土日祝、年末年始

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 2026 09

オン
ライン

PICK UP! イベント |

9.2 (水)

■開催時間／10:00～11:00 ■対象／全ての方

自分に合うストレス対処を見つけるヒント！ ストレスコーピングセミナー

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。（ジョブ・カード活用）

オン
ライン

PICK UP! イベント |

9.9 (水)

■開催時間／10:00～11:00 ■対象／女性

選択と偶然を味方につける！ ブランド・ハップンスタンスセミナー

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・ハップンスタンス」を学んでみませんか？（ジョブ・カード活用）

対面

PICK UP! イベント |

9.10 (木)

■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 |

9.16 (水)

■開催時間／10:00～11:30 ■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 |

9.28 (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 |

9.29 (火)

■開催時間／14:00～16:00 ■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！

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

9.11 (金)

受付〆切 8/25(火)
抽選結果 8/27(木)

9.30 (水)

受付〆切 9/13(日)
抽選結果 9/15(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

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。

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

