

“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
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!!

対面

PICK UP! イベント

9.16[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9月8日(月)までです。それ以外の方は仮受付後、空きがあれば9月9日(火)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

対面

PICK UP! イベント

9.30[火]

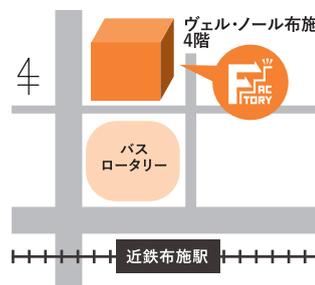
■対象/39歳以下の方

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** 2025 **09**

オンライン

PICK UP! イベント |

9.1[月]

■開催時間/14:00~15:00

■対象/女性

あなたの夢を叶える夢ノートの書き方

あなたの夢を現実にするために「夢ノート」を書いてみませんか？性格に合わせた夢ノートの書き方をご紹介します。「夢ノート」であなたの未来をHappyにしてください。

オンライン

PICK UP! イベント |

9.8[月]

■開催時間/10:00~11:00

■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！

対面

PICK UP! イベント |

9.9[火]

■開催時間/10:00~11:30

■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。

オンライン

PICK UP! イベント |

9.17[水]

■開催時間/10:00~11:00

■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。

対面

PICK UP! イベント |

9.25[木]

■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[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発表します。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。

9.10[水]

受付×切 8月27日(水)
抽選結果 8月29日(金)

9.26[金]

受付×切 9月15日(月)
抽選結果 9月17日(水)

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

