

“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
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

3.19[水]

■対象/女性

【託児付き】【資生堂共催】
子育てママの時短 ビューティーコース

子育てや家事が忙しくて自分のことが後回しになってしまうママへ、短時間でも効率よくできるスキンケアやメイクアップ方法をお伝えします。

※託児利用の方 受付期間 (3月11日(火)まで)
それ以外の方は仮受付後、空きがあれば3月12日(水)
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

3.24[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** 2025 **03**

オンライン

PICK UP! イベント |

3.6[木]

■開催時間/10:00~11:00

■対象/全ての方

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 |

3.10[月]

■開催時間/10:00~11:30

■対象/女性

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！

オンライン

PICK UP! イベント |

3.11[火]

■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 |

3.17[月]

■開催時間/14:00~15:00

■対象/39歳以下の方

あなたの心と身体を守る
～ストレスコーピングを学ぼう～

「履歴書を書かなくてはいけない」「面接日時が迫ってきた」様々なプレッシャーが伴う就職活動にはストレスがつきものです。自分で上手にストレスをコントロールする方法を学び、ベストな体調で就職活動に打ち込めるようにしましょう。

対面

PICK UP! イベント |

3.26[水]

■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 |

3.28[金]

■開催時間/14:00~15:30

■対象/39歳以下の方

苦手克服！
電話対応とビジネスメールのマナー講座

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付けましょう

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。

3.5[水]	受付×切 抽選結果	2月24日(月) 2月25日(火)	3.25[火]	受付×切 抽選結果	3月12日(水) 3月14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

