

# 就職基礎講座

受講料  
無料

## 社会人基礎力レベルアップ研修

研修日時 平成30年**11月26日**(月)~**11月30日**(金)  
9:30~16:30 (休憩60分)

会場 函館市勤労者総合福祉センター (サン・リフレ函館)

対象 函館市在住で求職中の方 (学生は除く)

※本講座に参加されますとハローワークの失業認定における求職活動実績となります。

知識・準備・実践で自信をつけて  
より良い就職活動につなげよう!

目指せ、  
就職!

### 基礎研修

目的

自分の潜在能力の掘り起こしや、得意・不得意の自認。  
ストレスのコントロール方法などの習得を目指します。

### 実践研修

目的

ワンランク上のマナーやコミュニケーション力、  
面接でのアピール方法などのスキルアップを  
図ります。

定員

**15名** (※お申込多数の場合は先着順  
とさせていただきます。)

申込方法

FAXまたはお電話で  
お申込みください。

申込締切

平成30年**11月20日** (火)

### 就労基礎研修

目的

自分の未来を創造・設計し、目的到達のための  
課題や必要なスキルを発見し、就労への  
モチベーションを高めます。



### 特別企画

合同企業説明会

&  
企業面接会

5日間の研修の成果を披露  
するチャンスです。ご希望が  
あればその場での面接も受  
付します!

お問合わせ  
お申込先

(受託業者) **キャリアバンク株式会社 函館支店**

函館市五稜郭町1-14 五稜郭114ビル5F

TEL.0138-55-2002 FAX.0138-55-2008

# 5日間のカリキュラム

9:30~10:45		10:45~12:00		休憩	13:00~14:10	14:10~15:20	15:20~16:30	
1日目	自己紹介	社会人基礎力の理解	3つの能力 12の要素で 自分に必要なもの		自己分析 自己理解 「職務の棚卸し」	自己分析 自己理解 「自分をひも解く」	応募書類作成 履歴書 職務経歴書 作成とポイント	
2日目	ストレスの理解 ストレスマネジメント	自分が感じた ストレスの 解消・軽減方法 を考えよう			仕事観 人生観 についての 理解	仕事観・人生観 「自分の未来予想図」を 設計してみよう そこから課題の発見や モチベーションに繋げよう		
3日目	ワンランク上を 目指します 問題解決力の 向上	応募書類作成 履歴書 職務経歴書 仕上げ			面接について のポイント	模擬面接 自分の面接をビデオで撮影し 自分を客観的に観察してみよう		
4日目	ビジネスマナー 接遇の基本 敬語 電話対応など	ビジネスマナー 接遇の応用 良い印象を 与えるポイント			コミュニケーション トレーニング 人間関係をよくするコミュニケーション TPOに合わせたコミュニケーション術		プレゼンテーション 資料の作成	
5日目	プレゼン準備	「自分の未来を プレゼンテーション」 【目標達成のために】 何をすべきか】		企業説明 ミニ就職相談会			研修 振り返り	

就職活動への  
アフターフォロー



研修終了後も、ご希望に応じて求人情報の提供や  
面接対策などカウンセラーがフォローいたします！

就職基礎講座  
参加申込書

お申し込みは電話または  
FAXでお願いいたします。

TEL 0138-55-2002  
FAX 0138-55-2008

申込日 : 平成 年 月 日					
フリガナ				年齢	性別
氏名	生年月日	S・H	年 月 日	男・女	
住所	〒 -		電話番号		
			携帯電話		
現在の状況 <small>※該当する番号を○で囲んでください</small>	1 無職(求職中)    2 無職(創業希望)    3 在職中(他企業へ転職希望)    4 在職中(創業希望) 5 その他( )				

※お申込み時に取得した個人情報は本事業の目的にのみ使用し、ご本人の承諾なしに前述の目的以外に使用いたしません。

お問い合わせ  
お申込先

キャリアバンク株式会社 函館支店

函館市五稜郭町1-14 五稜郭114ビル 5F  
TEL.0138-55-2002 FAX.0138-55-2008