

## ハローワーク飯田橋U-35

少人数で学ぼう!!

# 就セミU-35

34歳以下の方対象

各セミナー定員4名

14:00~15:30

開催場所 東京しごとセンター3階  
U-35セミナールーム3月セミナー受付開始は**2/14(金)**です  
セミナー内容の詳細は裏面をご参照ください**受講料は全て無料です**

セミナー名	日時	申込期限
自分を知ろう! 自己理解・自己分析	3月5日(水) 14:00~15:30	3月5日(水) 10:00
コミュニケーション力UP 人との付き合い方に新たな視点を!	3月12日(水) 14:00~15:30	3月12日(水) 10:00
自分と相手を大切にする コミュニケーション術 アサーティブ	3月19日(水) 14:00~15:30	3月19日(水) 10:00
前向きな思考を創り出す! ポジティブシンキング	3月26日(水) 14:00~15:30	3月26日(水) 10:00

**登録&申込**お申し込みには「東京しごとセンター」のオンライン登録が必要です。  
登録がお済みでない方は参加日の前日までに右二次元コードから  
オンライン登録をお願いします。(数分で完了)

※「ハローワーク飯田橋U-35」は東京しごとセンター内にあるハローワーク飯田橋の出先機関です。

登録は  
コチラから**HPより申込み**専用ホームページ「就セミ  
TOKYO」にアクセスして、セ  
ミナー申込画面よりお申し込  
みください。<http://tokyowakamono2024.mhlw.go.jp>**メールで申込み**本文に①セミナー名②日時③  
お名前④年齢⑤メールアドレス  
をご記入の上、送信ください。[tokyo-jakunen@lec.co.jp](mailto:tokyo-jakunen@lec.co.jp)**お問合せ・ほか**PCが使えない、メールができない、内容を  
詳しく知りたいなどの場合は東京若年  
「就セミTOKYO無料セミナー係」まで**03-5913-6085**急な辞退や  
遅刻等の  
緊急連絡先  
にも

2025年

3

March

株式会社東京リーガルマインドが、東京労働局より「令和6年度 若年者地域連携事業」を受託・運営しております。

## 3月 開催予定のセミナー内容

3月5日(水)

### 自分を知らう! 自己理解・自己分析

ご自身の長所や短所、価値観(思考・感情・行動)の気づきや認識により、今抱える不安を強みに変えて、前に進んで行くことを目指します。

3月12日(水)

### コミュニケーション力UP 人とのつき合い方に新たな視点を!

アセスメントツールを用い、自分の性格傾向や行動パターンを把握する自己理解を深めることができるほか、他者との関わり方への気づきを得ることにもつながります。

3月19日(水)

### 自分と相手を大切にする コミュニケーション術 アサーティブ

他者の意見を尊重しつつ、相手に不快感を与えずに自己主張・自己表現方法を理解することで、ストレスからの解放が期待でき、また対人関係では信頼構築に役立つアサーティブコミュニケーションを学びます。

3月26日(水)

### 前向きな思考を創り出す! ポジティブシンキング

自身の価値観や思考の傾向に気づき、それを修正する術を学ぶことで、ポジティブな自分への転換を目指します。ポジティブ思考を習慣化することで更に改善が望めます。

## ハローワーク飯田橋 U-35 東京しごとセンター3階

東京都千代田区飯田橋3-10-3

- JR総武線「飯田橋」駅東口徒歩7分
- 都営地下鉄大江戸線・東京メトロ有楽町線・南北線「飯田橋」駅A2出口徒歩7分
- 東京メトロ東西線「飯田橋」駅A5出口徒歩3分
- JR総武線「水道橋」駅西口徒歩5分

