

知っておくと安心！

# 働くアレコレ



単発でも参加可能ですが、連続参加がお勧めです。

## 私らしく働く

人生 100 年時代、あなたはどんなことを大切に働きたいですか？  
簡単なワークを通してキャリアについて考えます。

## 身だしなみ・立ち振るまい

身だしなみ・立ち振るまいについて学びます。特に印象アップ  
に繋がるポイントをお伝えします。面接対策にもバッチリです。

## 会話のコツ

言いにくいこと、聞きにくいことを伝えるときどうしたら  
いいんだろう…？そんなときに役立つマジックフレーズ。  
会話力が身につきます。

## 電話のマナー

日常よく使われる敬語について紹介します。また、仕事に  
活かせる電話のマナーを実際の場面を想定してロール  
プレイを行います。

## ビジネス文書とメール

ビジネス文章にはおおよそのフォームがあります。フォームを  
理解すれば文章を作成ができるように！メールの仕組みや  
作成のポイントもお伝えします。

## 報告・連絡・相談

職場内コミュニケーションに必要な報告・連絡・相談について  
学びます。実際の場面を想定したロールプレイを通して体験  
してみましょう。

## コミュニケーション

コミュニケーションに不安がある、上手く自己表現ができない…。  
自分をきちんと伝え相手も大切にすることができるようになる  
スキルを学びます。

## お仕事探しのヒント

仕事を探すために必要なことはなんだろう…？  
いくつかのヒントを紹介し、実際にお仕事に就いた卒業生や  
企業の方にお越しいただきお話を伺います。

## お申込

この講座参加にはサポステの利用登録が必要です。  
まずは、初回相談をご予約いただき登録をお願いします。

初回相談は QR からお申込みください。

\* 対面相談は、お電話でのご予約も  
可能です。



## 対象

サポステをご利用いただけるのは、  
15～49歳の就労（アルバイト含む）、就学していない方です。

ちょうふ若者サポートステーション  
TEL：042-444-7975

〒182-0022 東京都調布市国領町 2-5-15 コクティ 2F  
調布市市民プラザあくろす多目的室

オープン ● 10:00～18:00（受付は 17:00 まで）

休館日 ● 水・日・祝日（施設休館日・年末年始）

ホームページ



公式 LINE  
@qka5207y

