



今回の各セミナーは  
求職活動実績の対象になりません  
あらかじめご了承ください。

11月度

令和2年度 沖縄県おしごと応援センターOne×One

# 就職支援セミナースケジュール

沖縄県おしごと応援センターOne×Oneでは皆様の就職活動に役立つセミナーを毎月開催しています。

1人で就職活動するのは不安・就職活動をどう進めていいかわからない。

仕事が長続きしない、職場での人間関係がうまくいかない・・・など、個別的、継続的支援を希望される方。

※セミナー受講には登録が必要になります。お申込みは事前予約をお願いします。

## 連続パソコンスキルアップセミナー【Word編】

3日間の連続開催で基礎から学びたい方向けのセミナーです。Wordの基本操作からビジネス文書作成まで、PCスキルA～Bの習得を目標にしています。



定員6名

第1日目 11月11日(水) 10時～12時 場所：研修室3  
第2日目 11月12日(木) 10時～12時 場所：研修室3  
第3日目 11月13日(金) 10時～12時 場所：研修室3

## 1 Day パソコンセミナー【Excel編】

Excelの基本的操作から簡単な関数を用いた計算や表・グラフの作成にチャレンジ！  
PCスキルA～Bの習得を目標にしています。



定員6名

11月27日(金) 10時～15時 場所：研修室1



## よんな～パソコン2DAYセミナー

※PC初心者の方が対象です。

パソコンを使った事がない、使い方を忘れてしまった等の不安を感じていませんか？パソコンに自信がない、仕事でパソコンの必要性を感じている方へ新しい一歩を踏み出すきっかけ作りのセミナーです。

第1回

1日目 11月 4日(水) 14:00～16:00 研修室1  
2日目 11月11日(水) 14:00～16:00 研修室3

第2回

1日目 11月18日(水) 14:00～16:00 PC研修室  
2日目 11月25日(水) 14:00～16:00 研修室3



定員6名

## 発見！仕事のコツセミナー

「仕事に「こんな時どうしたらいいんだろう？」と思ったことはありませんか？このセミナーで仕事の場面で必要なコミュニケーションを一緒に考えてみましょう。指示の聞き方やメモの取り方について大切なポイントを整理し、ちょっとした仕事のコツを学んでいきます。



定員4名

コミュニケーション編 11月10日(火) 14時～16時 場所：研修室4  
作業編 11月13日(金) 14時～16時 場所：研修室1

## リフレーミングセミナー

リフレーミングって、聞いたことありますか？同じ出来事でも、見方を変えるだけで、物事の感じ方を変えることができます。ワークに取り組んでみて、就職活動や日々の生活に活かしていきましょう！



定員6名

11月24日(火) 14:00～15:30  
場所：研修室1

## メンタルヘルスセミナー

意外と気づかないストレス・・・。  
心の疲れであるストレスに早めに気づき上手に対処することが大切です。  
心身ともに健康的に長く働くための方法を一緒に考えましょう。



定員6名

11月16日(月) 14:00～16:00  
講師：脇龍平氏(臨床心理士)  
場所：研修室1

## ドリームフォトセミナー

あなたは、○年後どんな自分になりたいですか？  
どのような仕事をしていて、どんな仲間が周りにいますか？  
休日は何をして過ごしていますか？  
普段あまり考えることがない【自分の地図】を作ってみましょう！



定員6名

11月19日(木) 14:00～16:00  
場所：研修室4

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、受付時に検温を行っています。マスクの着用、アルコール消毒へのご協力をお願いします。

※また、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、やむを得ずセミナー日程を変更する場合がございます。ご了承ください。

沖縄県おしごと応援センターOne×One(ワンパイワン)

〒900-0021 那覇市泉崎1-20-1 カフーナ旭橋A街区6階  
グッジョブセンターおきなわ内

電話：098-865-5003

お問合せ時間：9:00～17:00



※本事業は沖縄振興特別推進交付金活用事業によるパーソナル・サポート事業を公益財団法人 沖縄県労働者福祉基金協会が受託し、運営しています。