ジョブカフェいわてセミナープログラム　※若年者地域連携事業（岩手労働局委託）

対象　求職活動中の方　在職中の方　学生

参加費 無料

パソコンで！スマホで！

eラーニングで スキルアップ講座

いつでも どこでも

好きな時間に好きな場所で、PCスキルやビジネススキルをアップ！

eラーニング受講

講座期間中、PCやスマホからお好きな時間にeラーニングを受講！

- **期間内は何度でも繰り返し視聴可能！**
- **PCスキルやビジネススキルのコースをご用意**
- **2コースまで選択して受講できます**
- **受講期間：コースにより異なります**
  （コースや受講期間は、裏面をご確認ください）

※資格試験の受験は任意となり、受験料は受講者のご負担となります。
※通信回線の利用料金は、受講者のご負担となります。
※ジョブカフェいわて内のパソコンでも受講可能です。(台数に限りがあります)
※受講状況や受講結果は、事務局で管理しています。

■講座開始日■

	申込締切	講座開始日
10月講座	10/13(火)	10月19日(月)
11月講座	11/9(月)	11月16日(月)
12月講座①	11/30(月)	12月 7日(月)
12月講座②	12/21(月)	12月28日(月)

キャリアカウンセラーによる個別カウンセリング（就職支援）

eラーニング受講期間中に、または受講期間の開始前や終了後に、今後の就職活動における個別カウンセリング（対面またはオンライン）を活用できます。
（※要事前予約）

個別カウンセリングは雇用保険の失業認定における求職活動に該当します

■対象　おおむね35歳までの求職活動中の方（転職活動中の在職者可）、2027年3月卒業予定の学生

■定員　各日程10名程度（今年度開講の全日程を通じてお一人につき2コースまで）

■申込方法　専用申込フォームからお申込みください
https://www12.webcas.net/form/pub/i_career/e-learning

■その他　eラーニングの受講にE-mailアドレスが必要となります（携帯のメールアドレスは不可）

お問合わせ先
ジョブカフェいわて　TEL. 019-621-1171
（月曜～土曜 10:00～18:00 OPEN）　Mail. info-03@jobcafe-i.jp
盛岡市菜園1-12-18盛岡菜園センタービル５階

厚生労働省 岩手労働局
若年者地域連携事業

コース一覧

コース形式：ア アニメーション、 映 映像

No.	コース名	期間	受講時間(標準)	コース形式
1. 自己理解				
1-1	キャリアデザイン 自己理解・自己分析編	1ヶ月	1時間	ア
1-2	キャリアデザイン　未来の自分編	1ヶ月	1時間	ア
2. ビジネススキル				
2-1	職場のマナーと守るべきルール	2ヶ月	0.5時間	ア
2-2	言葉遣い（敬語の使い方）	2ヶ月	0.5時間	ア
2-3	接遇用語・ビジネス用語の使い方	2ヶ月	0.5時間	ア
2-4	新人向け　質問力アップ講座	1ヶ月	1時間	映
2-5	誤解しない　させない コミュニケーション講座	1ヶ月	1時間	映
2-6	～遠慮して自分の意見をなかなか言えない新人さんに贈る～　相手を尊重しながら自分の意見を伝えるアサーティブコミュニケーション講座	1ヶ月	0.5時間	映
2-7	ハイパフォーマンスを発揮する タイムマネジメント	1ヶ月	1.5時間	映
2-8	1から学ぶロジカルシンキング	1ヶ月	1.5時間	映
2-9	問題発見から解決までのプロセス	1ヶ月	1.5時間	映
2-10	統計とデータ分析キホンのキ ～最初にやること・結果で分かること～	1ヶ月	1時間	映
2-11	1から学ぶ企画立案の考え方	1ヶ月	1.5時間	映
2-12	実践的な 「伝える」プレゼンテーション	1ヶ月	1.5時間	映
3. メンタルヘルス				
3-1	知って役立つ！ アンガーマネジメント講座	1ヶ月	1時間	ア
3-2	アニメで学ぶ　リフレーミングと 思考パターンで考えるストレス対策	1ヶ月	0.5時間	ア
3-3	メンタルヘルス不調を防止する ストレスマネジメント	1ヶ月	1.5時間	映

No.	コース名	期間	受講時間(標準)	コース形式
4. PCスキル				
4-1	Microsoft Excel 2019 エントリー	2ヶ月	2時間	ア
4-2	Microsoft Excel 2019 ベーシック	2ヶ月	2時間	ア
4-3	Microsoft Excel 2019 アドバンス	2ヶ月	2時間	ア
4-4	Microsoft Word 2019 エントリー	2ヶ月	2時間	ア
4-5	Microsoft Word 2019 ベーシック	2ヶ月	2時間	ア
4-6	Microsoft Word 2019 アドバンス	2ヶ月	2時間	ア
4-7	Microsoft PowerPoint 2019 エントリー	2ヶ月	2時間	ア
4-8	Microsoft PowerPoint 2019 ベーシック	2ヶ月	2時間	ア
4-9	Microsoft PowerPoint 2019 アドバンス	2ヶ月	2時間	ア
4-10	業務効率化のための「Chat GPT」 プロンプト作成　初級編	1ヶ月	0.5時間	映
4-11	報告書もOK！変数で進化させる 「Chat GPT」プロンプト設計	1ヶ月	0.5時間	映
4-12	「Chat GPT」で図解資料を作成！ プロンプトと画像生成の具体的事例集	1ヶ月	1時間	映
5. 資格				
5-1	FP3級	2ヶ月	17.5時間	映
5-2	目指せ！TOEIC(R) L&R 650点 リスニング対策コース	2ヶ月	6時間	ア 映
5-3	目指せ！TOEIC(R) L&R 650点 リーディング対策コース	2ヶ月	6時間	ア 映
5-4	目指せ！TOEIC(R) L&R 730点 リスニング対策コース	2ヶ月	6時間	ア 映
5-5	目指せ！TOEIC(R) L&R 730点 リーディング対策コース	2ヶ月	6時間	ア 映
5-6	苦手克服　ITパスポート講座	1ヶ月	2時間	ア

各コースの詳細は、下記URLまたは二次元バーコードよりPDFをダウンロードしてご確認ください。

https://www.jobcafe-i.jp/event/9437