

＼ オンラインで学ぶ ＼  
求職中のミドル世代のための

# eラーニング講座

ここが  
ポイント

- ☑ PCスキルやビジネススキル、資格取得等さまざまなコースをご用意しています
- ☑ 受講は無料！2コースまで選択して受講できます
- ☑ 自宅や出先で！スマホでも受講できます
- ☑ 受講期間中は何度でも繰り返し視聴できます  
(受講期間はコースにより異なります。裏面をご確認ください)



開講  
日程

## 10月講座

10月19日(木) 開講

申込締切：10月13日(火)

## 11月講座

11月16日(月) 開講

申込締切：11月9日(月)

## 12月講座①

12月7日(月) 開講

申込締切：11月30日(月)

## 12月講座②

12月28日(月) 開講

申込締切：12月21日(月)

受講にあたって  
(全日程共通)

- ・ 受講期間はコースにより異なります（裏面のコース一覧をご確認ください）
- ・ 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
- ・ 受講には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）
- ・ 通信回線の利用料金は、受講者のご負担となります
- ・ 受講状況や受講結果は、事務局で管理します
- ・ 本講座は求職者対象の講座です。ジョブカフェいわてより就職活動の状況を  
うかがうためお電話をいたします。あらかじめご了承ください

＼ あわせて活用がオススメ！ ＼

## キャリアカウンセラーによる個別カウンセリング

今後の就職活動について、個別カウンセリングが活用できます。

実施方法：対面またはオンライン ※要事前予約

- 対象 岩手県内在住の35歳から59歳までの求職者（転職希望の在職者も可）
- 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/jci/e-learning>

＼ 申込フォーム ＼



お問い合わせ先

ジョブカフェいわて TEL. 019-621-1171 Mail. [info-03@jobcafe-i.jp](mailto: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 月曜～土曜 10:00～18:00 OPEN

# eラーニング講座 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<br>(標準) | コース<br>形式 |
|------------|-------------------------------------|-----|--------------|-----------|
| 1. 共通スキル   |                                     |     |              |           |
| 1-1        | いまさら聞けない<br>『ビジネスマナー』基本のキ           | 1ヶ月 | 1時間          | <b>映</b>  |
| 1-2        | 実践的な「心を引き付ける」<br>プレゼンテーション          | 1ヶ月 | 1.5時間        | <b>映</b>  |
| 1-3        | 誤解しない させない<br>コミュニケーション講座           | 1ヶ月 | 1時間          | <b>映</b>  |
| 1-4        | 1から学ぶロジカルシンキング                      | 1ヶ月 | 1.5時間        | <b>映</b>  |
| 1-5        | 問題発見から解決までのプロセス                     | 1ヶ月 | 1.5時間        | <b>映</b>  |
| 1-6        | ハイパフォーマンスを発揮する<br>タイムマネジメント         | 1ヶ月 | 1.5時間        | <b>映</b>  |
| 2. メンタルヘルス |                                     |     |              |           |
| 2-1        | 知って役立つ！<br>アンガーマネジメント講座             | 1ヶ月 | 1時間          | <b>ア</b>  |
| 2-2        | アニメで学ぶ リフレーミングと<br>思考パターンで考えるストレス対策 | 1ヶ月 | 0.5時間        | <b>ア</b>  |
| 2-3        | メンタルヘルス不調を防止する<br>ストレスマネジメント        | 1ヶ月 | 1.5時間        | <b>映</b>  |
| 3. リーダーシップ |                                     |     |              |           |
| 3-1        | 初めての育成担当者向け<br>「メンター（先輩社員）基礎」研修     | 1ヶ月 | 0.5時間        | <b>映</b>  |
| 3-2        | 初めてリーダーを任されたあなたの<br>マネジメント力UP講座     | 1ヶ月 | 1時間          | <b>映</b>  |
| 3-3        | 人間関係を円滑に！<br>アサーティブコミュニケーション        | 1ヶ月 | 1時間          | <b>映</b>  |
| 3-4        | 効率的な会議を実現する<br>ファシリテーション            | 1ヶ月 | 2時間          | <b>映</b>  |
| 3-5        | チームビルディング入門<br>より良いチームを築くための戦略      | 1ヶ月 | 1時間          | <b>映</b>  |
| 4. 経理／事務   |                                     |     |              |           |
| 4-1        | 実務で役立つ簿記の知識                         | 2ヶ月 | 1時間          | <b>ア</b>  |
| 4-2        | 事務スタッフの役割と心構え                       | 2ヶ月 | 0.5時間        | <b>ア</b>  |

| No.      | コース名                                         | 期間  | 受講時間<br>(標準) | コース<br>形式  |
|----------|----------------------------------------------|-----|--------------|------------|
| 5. 営業／接客 |                                              |     |              |            |
| 5-1      | 基礎から学ぶ新規営業のコツ                                | 1ヶ月 | 1.5時間        | <b>映</b>   |
| 5-2      | 基礎から学ぶルート営業のコツ                               | 1ヶ月 | 1.5時間        | <b>映</b>   |
| 5-3      | 効果的なアプローチ                                    | 2ヶ月 | 0.5時間        | <b>ア</b>   |
| 5-4      | 応酬話法                                         | 2ヶ月 | 0.5時間        | <b>ア</b>   |
| 5-5      | ピンチをチャンスに変える<br>クレーム対応術                      | 1ヶ月 | 1.5時間        | <b>映</b>   |
| 6. PCスキル |                                              |     |              |            |
| 6-1      | Microsoft Excel 2019 エントリー                   | 2ヶ月 | 2時間          | <b>ア</b>   |
| 6-2      | Microsoft Excel 2019 ベーシック                   | 2ヶ月 | 2時間          | <b>ア</b>   |
| 6-3      | Microsoft Excel 2019 アドバンス                   | 2ヶ月 | 2時間          | <b>ア</b>   |
| 6-4      | Microsoft Word 2019 エントリー                    | 2ヶ月 | 2時間          | <b>ア</b>   |
| 6-5      | Microsoft Word 2019 ベーシック                    | 2ヶ月 | 2時間          | <b>ア</b>   |
| 6-6      | Microsoft Word 2019 アドバンス                    | 2ヶ月 | 2時間          | <b>ア</b>   |
| 6-7      | Microsoft PowerPoint 2019<br>エントリー           | 2ヶ月 | 2時間          | <b>ア</b>   |
| 6-8      | Microsoft PowerPoint 2019<br>ベーシック           | 2ヶ月 | 2時間          | <b>ア</b>   |
| 6-9      | Microsoft PowerPoint 2019<br>アドバンス           | 2ヶ月 | 2時間          | <b>ア</b>   |
| 6-10     | 業務効率化のための「Chat GPT」<br>プロンプト作成 初級編           | 1ヶ月 | 0.5時間        | <b>映</b>   |
| 6-11     | 報告書もOK！変数で進化させる<br>「Chat GPT」プロンプト設計         | 1ヶ月 | 0.5時間        | <b>映</b>   |
| 6-12     | 「Chat GPT」で図解資料を作成！<br>プロンプトと画像生成の具体的<br>事例集 | 1ヶ月 | 1時間          | <b>映</b>   |
| 7. 資格    |                                              |     |              |            |
| 7-1      | FP3級                                         | 2ヶ月 | 17.5時間       | <b>映</b>   |
| 7-2      | 目指せ！TOEIC(R) L&R 650点<br>リスニング対策コース          | 2ヶ月 | 6時間          | <b>ア 映</b> |
| 7-3      | 目指せ！TOEIC(R) L&R 650点<br>リーディング対策コース         | 2ヶ月 | 6時間          | <b>ア 映</b> |
| 7-4      | 目指せ！TOEIC(R) L&R 730点<br>リスニング対策コース          | 2ヶ月 | 6時間          | <b>ア 映</b> |
| 7-5      | 目指せ！TOEIC(R) L&R 730点<br>リーディング対策コース         | 2ヶ月 | 6時間          | <b>ア 映</b> |
| 7-6      | 苦手克服 ITパスポート講座                               | 1ヶ月 | 2時間          | <b>ア</b>   |

各コースの詳細は、下記URLまたはQR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/9429>

