



- 講座・セミナーのご案内（7～8月）
- 姿勢は自己表現の基本
- ご利用時間・開館カレンダー
- 利用者カードについて
- メルマガ「Jobっちゃお通信」にご登録を！

あきた就職活動支援センター

講座・セミナーのご案内（7～8月）

職業選択や自己PRに役立つ 「人生すごろく」

自己分析ツール「人生すごろく」を体験する講座です。サイコロを振りながらこれまでの印象に残った出来事などを振り返ります。自分らしさを表現するキーワードを探してみませんか。

- 日 時：7月9日（火） 10:00～12:30
- 定 員：10名
- 会 場：秋田テルサ3階 セミナールーム

申込・問合せは ☎018-892-7701
コンサルティングコーナーまで

コンサルタントと一緒にパソコンで作る 「職務経歴書作成講座」

求人応募の第一ステップ「職務経歴書」を
コンサルタントと一緒に作りましょう

- 日 程：7月17日（水）
1日目「職務経歴書とは？」
7月18日（木）
2日目「職務経歴書を作る」
各回13:00～15:00
- 定 員：8名
- 会 場：秋田テルサ3階 セミナールーム

就活中はもちろん、就職後も役立つ！ 「ビジネスマナー講座」

第一印象の重要性、あいさつ、気遣いを感じさせる話し方を学んでみませんか？ 社会人に必要なビジネスマナーを再確認しましょう！

- 日 時：7月25日（木） 13:30～15:30
- 会 場：秋田テルサ2階 サークル室
- 定 員：6名
- 講 師：あきた就職活動支援センター職員

面接試験の不安解消！ 「面接トレーニング講座」

面接の心構え、応答のポイント、希望者には模擬面接をビデオ撮影して振り返り、面接試験の苦手意識や不安を解消します。

- 日 時：8月2日（金） 13:30～16:00
- 会 場：秋田テルサ2階 サークル室
- 定 員：6名
- 講 師：社会保険労務士・
キャリアコンサルタント 鈴木郁子氏

ご利用時間・開館カレンダー

開館時間：9時～17時15分（受付時間：9時～17時）

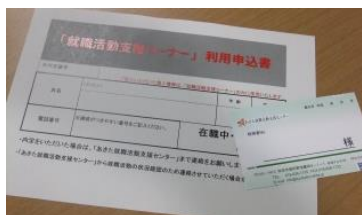
開館日：月～金曜（祝日休み）第2、第4土曜日（変更の場合あり）

「あきた若者サポートステーション」の面談は完全予約制です。（利用時間：9時～17時）

「ハローワークブラザ御所野」は、土日祝日はお休みです。

令和元年 7月							令和元年 8月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6 休					1	2	3 休
7 休	8	9	10	11	12	13	4 休	5	6	7	8	9	10
14 休	15 休	16	17	18	19	20 休	11 休	12 休	13	14	15	16	17 休
21 休	22	23	24	25	26	27	18 休	19	20	21	22	23	24
28 休	29	30	31				25 休	26	27	28	29	30	31 休

利用者カードについて



●利用者カードについて

あきた就職活動支援センターでは、応募書類作成用のパソコン・職業適性診断・図書閲覧コーナーがご利用いただけます。

ご利用の際には「利用者カード」を発行いたします。詳しくは総合受付にお問い合わせください。

メルマガ「Job っちゃお通信」にご登録を！

あきた就職活動支援センターでは、講座・セミナー情報や企業説明会などのイベント情報など、皆さんの就活を応援する情報メルマガジン「Job っちゃお通信」を毎月配信しています。就職活動を有意義に進めるための応援情報をリアルタイムに提供します！皆さんのメルマガご登録をお待ちしています！

●メルマガ登録はこちらから⇒⇒⇒



あきた就職活動支援センター

☎ 018-826-1735

〒010-1413 秋田市御所野地蔵田3-1-1 秋田テルサ3階

✉ info@syukatsu-akita.jp

☎ 018-826-1732 🌐 syukatsu.akita

姿勢は自己表現の基本

立ち方・座り方・歩き方などの立ち居振る舞いは自己表現ですが、これらすべての自己表現の基本になるのが「姿勢」。いくら笑顔で明るい印象を与えても、姿勢が悪くなければ良い印象につながりません。

猫背＝元気がなさそう・暗いなどネガティブな印象を与えてしまいます。

姿勢を正すことはストレス解消法でもあります。背筋を伸ばすことでやる気スイッチが入り、ストレス軽減ホルモンが分泌されるそうです。

良い姿勢は、意志ややる気を表す態度を示します。

正しい姿勢のポイント：

◆横から見た時「耳・肩・肘・骨盤」一直線になっていること（イラスト右）。

姿勢は日常動作の表れ。ある日突然良くなるものではありませんので、日常的に意識して「良い姿勢」を習慣に！

◆立ち方：「耳・肩・肘・骨盤」を一直線の姿勢で。

女性：手は前で組む 男性：ズボン横に自然に手をおろす

◆歩き方：「耳・肩・肘・骨盤」を一直線の姿勢で。

バタバタ歩く、足をひきずりながら歩くのはNGです。

さらにワンポイント

「視線は自分の思いを伝えるサイン」

人と会話する時、自分の思いを伝えたい時は、相手と視線を合わせないと話の真意や気持ちが伝わりづらくなります。

また、視線はアゴの位置で相手に与える印象が変わってきます。

- アゴの位置が上がると
…相手を見下ろす視点となり、横柄、相手を見下している印象を与えてしまいます。
- アゴの位置が下がると
…覗き見る視線になり、疑いや不安を相手に持たせてしまいます。
- 頭の位置が傾くと
…横柄な態度や疑いの眼差し、幼いなど悪い印象を与えてしまいます。

良い姿勢とは？



「あきた就職活動支援センター」でできること

あきた就職活動支援センターでは、スタッフがあなたの就活をバックアップ。各種講座、職場見学会の開催、効果的な自己分析のお手伝い、応募書類の添削などしています。

是非、各種サポートをご活用ください。

ご利用は
すべて
無料です!

こんなサポートを行っています

職場見学会・職場見学ツアーなどのイベント

応募前に企業の担当者から直接話を聞くことができる「応募前見学会」、数人が一緒に1日で数社をまわり職場の実際の雰囲気を知ることができる

「職場見学ツアー」など、学生や就活中の方々が応募前に企業を深く知ることができるイベントを開催しています。

求人票やインターネットの情報だけではわからないことが盛りだくさん!

効果的な企業研究になること間違いなしです。



パソコンコーナー

センター内のパソコンコーナーでは応募書類の作成ができるほか、ワード、エクセル、パワーポイントなど社会人必須のオフィスソフトの練習もできます。印刷もOK♪(予約不要)
※作成した応募書類データ保存用のUSBメモリ等をご持参ください。



あきた就職活動支援センター ホームページ

就活に役立つ情報を随時掲載しています。

今すぐ右のQRコードからアクセス!

または、「あきた 就職」で検索! ブックマークして活用しましょう!

