

# 5日間のカリキュラム

	9:30~10:45	10:45~12:00		13:00~14:10	14:10~15:20	15:20~16:30
1日目	オリエンテーション ・ 自己紹介	社会人基礎力の理解 3つの能力 12の要素	休 憩	自己分析・自己理解 「職務の棚卸し」「自分をひも解く」		応募書類作成 のポイント
2日目	応募書類作成 履歴書・職務経歴書・送付状 を仕上げよう			面接の ポイント	模擬面接 自分の面接をビデオで撮影し 自分を客観的に観察してみよう	
3日目	ビジネスマナー 接遇の基本 敬語 電話対応など	ビジネスマナー 接遇の応用 良い印象を 与えるポイント		コミュニケーショントレーニング 人間関係をよくするコミュニケーション TPOに合わせたコミュニケーション術		
4日目	ストレスの理解 ストレスマネジメント	自分が感じた ストレスの解消・軽減 方法を考えよう		仕事観 人生観に ついての 理解	仕事観・人生観 「自分の未来をプレゼンテーション」 自分の未来予想図を設計して課題の発見 目標達成のために何をすべきか	
5日目	労働契約 について 就職する前に確認して おきたい労働契約	問題解決能力の 向上 社会人基礎力の 振り返りと職場実践の ケーススタディ		企業説明 ミニ就職相談会		研修 振り返り

就職活動への  
アフターフォロー



研修終了後も、ご希望に応じて求人情報の提供や  
面接対策などカウンセラーがフォローいたします!

就職基礎講座  
参加申込書

お申込みは電話または  
FAXでお願いいたします。

TEL 0138-55-2002  
FAX 0138-55-2008

申込日 : 平成 年 月 日					
フリガナ		生年月日	S・H 年 月 日	年齢	性別
氏名					男・女
住所	〒 -			電話番号	
				携帯電話	
現在の状況 <small>※該当する番号を○で囲んでください</small>	1 無職(求職中)    2 無職(創業希望)    3 在職中(他企業へ転職希望)    4 在職中(創業希望) 5 その他( )				

※お申込み時に取得した個人情報は本事業の目的にのみ使用し、ご本人の承諾なしに前述の目的以外に使用いたしません。

お問い合わせ  
お申込先

キャリアバンク株式会社 函館支店

函館市五稜郭町1-14 五稜郭114ビル 5F  
TEL.0138-55-2002 FAX.0138-55-2008