

3カ月間のサポートで  
早期正社員就職を応援

参加無料

正社員まで一直線!

# 就活エクスプレス

## 受講特典

専任のコーディネーターが  
あなたに合った求人を紹介

書類選考なし! 毎月1回開催

合同面接会 | 10月23日(金)

5日間の  
短期集中  
プログラム

受講者満足度

98%

ムツマン  
サポート

## プログラム説明会

日時

9月29日(火)

14:00~14:30

場所

東京しごとセンター 2階  
201教室

予約

03-3239-3821

平日9時~17時  
「就活エクスプレス担当」

WEBでのご予約はこちらから→



日程

### 適職探索コース

10月5日(月)~  
10月9日(金)

申込み期間:  
8月27日(木)~9月30日(水)

定員

各25名

対象

### 就活実践コース

日程

10月12日(月)~  
10月16日(金)

申込み期間:  
9月3日(木)~10月7日(水)

①30~54歳でパート、アルバイト、派遣社員  
など非正規雇用経歴のある方

②早期に正社員としての就職を目指す方

※退職日、廃業日が決定している場合のみ正社員在職中、自営の方も  
対象となります

在職中の方はこちら

在職者限定  
就活エクスプレス 1Dayコース



※申込み受付時間は平日9:30~19:30(土曜日は9:30~16:30)となります。

※プログラム申込み最終日の受付時間は15:00までとなります。

※初めて東京しごとセンターをご利用される場合は、利用登録の手続きが必要となりますので平日は17:00、土曜日は14:00までにお越しください。

詳細は裏面へ

# 就活エクスプレス ミドル層の正社員就職をサポート

## 受講者の声 早期就職決定の声が多数!



適職探索コース  
30代・女性

毎日気づきの連続でした。ぼんやりしていた自己分析が具体的にできるようになり、自分の強みを言葉にできたことで自信ができました。今回のワークシートを手元に置き、迷った時はここに戻りたいと思います。また、同じ状況の方たちと交流できたりジョブコーディネーターに色々相談できたことで、自分は一人じゃないのだと、とても心強くなりました。本当に参加してよかったです。



就活実践コース  
40代・男性

短い期間で様々な内容を体験でき、すぐに転職活動に反映させることができそうです。人前で自分の事を話す練習ができて、つくづく面接は練習が必要だと痛感しました。企業や求人进行分析し、自分との接点をアピールすることがいかに大切かも理解できました。一人では気付けなかった事がたくさんあり、とてもためになりました。本当に刺激を受けた5日間でした。

## カリキュラム

### 適職探索コース ~見つけよう!あなたらしい働き方~

- 1日目: 自己の振り返りと「適職」のキーワード探索
- 2日目: 興味・価値観と仕事の棚卸し
- 3日目: 求人分析と自己資源の活かし方
- 4日目: 企業交流会と適職の見える化
- 5日目: ジョブコーディネーターとの個別面談



### 就活実践コース ~企業目線のアピールで内定獲得!~

- 1日目: 第一印象の振り返りと略歴作成
- 2日目: 求人分析と企業目線の自己アピール
- 3日目: 志望動機のポイントと面接演習
- 4日目: 面接対策と企業交流会
- 5日目: ジョブコーディネーターとの個別面談



時間 9:30~15:30 (休憩あり)

※会場までの交通費は自己負担となりますのでご了承ください。  
※研修場所は、アリオ九段となります。

## サポートの流れ

### キャリア カウンセリング (申し込み)

※プログラム受講については  
選考をもって確定します。

### プログラム 5日間

- ・自己分析
- ・就活ノウハウ

### 合同面接会 毎月1回

- ・受講者限定
- ・書類選考なし

### フォローアップ 10/20 10/21 10/27

- ・書類対策
- ・面接対策

専任のコーディネーターによる個別支援(3ヵ月)と定期的なフォローアップで  
早期就職をサポート!

早期就職

お申し込み・お問い合わせ

## 東京しごとセンターミドルコーナ-

詳しくはこちら!

<https://www.shu-katu-express.com/>

就活エクスプレス

検索



ミドルコーナ-  
就活エクスプレス担当に  
お問い合わせください。

☎ 03-3239-3821



東京都が設置した  
施設です

アクセス

所在地

〒102-0072  
東京都千代田区飯田橋3丁目  
10番3号

受付時間

平日...9:00~20:00  
土曜...9:00~17:00  
休業...日・祝・年末年始  
(12/29~1/3)

最寄駅

JR総武線  
「飯田橋駅」東口徒歩7分  
「水道橋駅」西口徒歩5分  
地下鉄  
「九段下駅」徒歩10分

