

## 必勝！模擬面接セミナー開催

12月19日（水）44歳以下の方を対象とした「必勝！模擬面接セミナー」を開催いたしました。午前の「ビジネスマナーセミナー」とのセット受講で、6名が参加しました。

第一部では、応募から面接までの流れに沿って、事業所と適切なやり取りができるようビジネスマナーの再確認を行いました。第二部は自己理解を深めるワークを実施、そ

の後自己PR文を作成。ビデオカメラで入退室や受答えの様子を撮影し、映像を見ながら振り返り。盛りだくさんの内容でしたが、充実した時間だったようです。参加した皆さん、お疲れ様でした。



### 第一部 ビジネスマナーセミナー

身だしなみ

いまさら聞けないあんなこと、こんなこと

敬語の使い方

立居振舞い

電話対応

Question

背が低く、椅子に座ると足が届かない。どうしたら良いですか？

Answer

浅く座ると良いですよ。  
着席練習をしてみましょう！

Question

面接時お茶を出されたらどうしたら良いですか？

Answer

面接官に勧められてから飲みましょう。茶托がくっついている場合もあるので片手を添えていただきます。

会社訪問

### 第二部 必勝！模擬面接セミナー

オリエンテーション  
参加者自己紹介

ほんの些細なことからもポジティブイメージを受け取っていることに感心、感動



ワーク

自分らしさについて話し合い。  
自己探索を深めましょう。



自己PR文を作ろう

口下手でも論理的に伝えられます。自分らしさがマイナスイメージでもどんな努力をしているかでアピールできます。



模擬面接

ビデオ撮影  
振り返り

早口だ

滑舌が悪い

姿勢が前かがみ

講師から

他者理解を通して自己理解が促進され、様々な気づきを得られた印象。有意義な時間だったと感じている様子がうかがえました。

セミナーを終えて

自分の姿を客観的に見ることは貴重な体験でした。

「ビデオに録る」と聞き最初は不安でしたが、楽しく、勉強になりました。

自分の改善点がわかった。

本番の面接で悪い点は改善し臨みたいと思います。

人から見られる自分の姿がわかった。

改善点と長所を重視し頑張りたいです。

ハローワーク盛岡菜園庁舎  
わかもの支援コーナー  
盛岡市菜園1-12-18  
盛岡菜園センタービル2F  
電話 019-908-2060