受講料無料！！　皆様の再就職を応援します！ぜひご参加ください。

再就職支援セミナーのご案内（長岡・小千谷会場）

履歴書や職務経歴書の書き方や面接対策、再就職に向けたポイント等を専門の講師がわかりやすく説明します。

●ハローワークに「求職登録」されている方が参加できます。未登録の方はご登録のうえお申込みください。
●雇用保険受給者の方は参加により求職活動の実績となります。
●遅刻、途中退席がないようお願いします。
●再就職支援セミナーは、先に基本コース受講をオススメします。
（基本的なノウハウを理解したうえで他コース受講した方がより理解しやすいため）

※事前予約制、定員になり次第締め切ります
※参加は各コース１回のみとします

●基本コース

・「就職活動って…？」就職活動の進め方、心構え
・応募書類の作成方法、面接につながる履歴書の書き方　など、再就職に必要な知識を習得できます。

日　時	場　所	持ち物	定　員
12月3日(木)09:40～11:40 ※当日の受付はセミナー開始の20分前から	さいわいプラザ 3階 3B教室 （長岡市幸町2－1－1）	筆記用具 ハローワークカード(受付票)	40名
12月22日(火)13:30～15:30 ※当日の受付はセミナー開始の20分前から	サンプラザ 3階 第3ホール （小千谷市城内1－8－25）		20名

●応募書類作成実践コース

・自己の振り返りから自らの強みを知り、その強みを応募書類で効果的にアピールする方法をお伝えします。
★講師による応募書類の添削を受けられますので、履歴書・職務経歴書をご持参ください。
※まだ作成する自信がない方はご持参いただかなくても差し支えありません。

日　時	場　所	持ち物	定　員
12月10日(木)13:30～16:30 ※当日の受付はセミナー開始の20分前から	さいわいプラザ 3階 3B教室 （長岡市幸町2－1－1）	筆記用具 ハローワークカード(受付票) 添削希望者は履歴書･職務経歴書	20名

●面接対策実践コース

・自分の強みを伝える準備と面接を演習で実践します。　★作成した履歴書・職務経歴書があればご持参ください。

日　時	場　所	持ち物	定　員
12月17日(木)13:30～16:30 ※当日の受付はセミナー開始の20分前から	さいわいプラザ 3階 3B教室 （長岡市幸町2－1－1）	筆記用具 ハローワークカード(受付票)	20名

●中高年齢者対象コース

・概ね４５歳以上の方を対象に、求職活動の留意点、応募書類の書き方、面接でのアピールポイントなどの説明、受講者によるグループワークを行います。

日　時	場　所	持ち物	定　員
12月24日(木)13:30～16:30 ※当日の受付はセミナー開始の20分前から	さいわいプラザ 3階 3B教室 （長岡市幸町2－1－1）	筆記用具 ハローワークカード(受付票)	20名

●キャンセルする場合は必ず連絡をお願いします（電話連絡可）。連絡なき欠席はおやめください。
●当日は発熱、体調不良（咳や息苦しさ、嗅覚・味覚障害）、風邪のような症状がある場合は参加できません。

●■お申込・問い合わせ■●
ハローワーク長岡 職業相談窓口：０２５８－３２－１１８１［部門コード41＃］
ハローワークおぢや 職業相談窓口：０２５８－８２－２４４１