

令和7年度上半期

受講  
無料

# 就職支援

## セミナー

(所要時間 90分)



お申し込みは最寄りのハローワークへ！

### 受講されるみなさまへ

- 雇用保険の失業認定に必要な求職活動の実績となります！
- 風邪症状がある方や体調にご不安のある方等は受講をお控えください。
- 事前にご予約ください。定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

徳島労働局・ハローワーク

## ～ カリキュラムの内容と実施時期 ～

(令和7年4月～令和7年9月実施分)

### 午前のコース

#### A 応募書類対策(講義) (10:30～12:00 90分)

内 容	目 的	実 施 時 期	
応募書類の作成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現状について(徳島県における求人倍率)</li> <li>・応募書類の種類と目的を理解する</li> <li>・応募書類について</li> <li>・スキルシート(仕事の棚卸し)について</li> <li>・履歴書作成のポイントを理解する</li> <li>・職務経歴書作成のポイントを理解する</li> <li>・自己PR書、添え状・送付封筒作成のポイントを理解する</li> </ul>	徳島1	4月・7月
		小松島	4月・7月
		三好	7月
		美馬	6月
		阿南	6月・9月
		吉野川	6月・9月
		鳴門	5月・8月
		牟岐 徳島2	5月 5月・8月

#### B 面接対策・マナー(講義) (10:30～12:00 90分)

内 容	目 的	実 施 時 期	
面接の目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現状について(徳島県における求人倍率)</li> <li>・採用者側、応募者側の目的</li> </ul>	徳島1	5月・8月
		小松島	8月
		三好	5月
面接のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・第一印象の重要性を理解する</li> <li>・質疑応答のポイントを理解する</li> </ul>	美馬	4月・7月
		阿南	4月・7月
		吉野川	4月・7月
面接マナー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・電話のかけ方、席次</li> </ul>	鳴門	6月・9月
		牟岐	9月
		徳島2	6月・9月

#### C 就職準備・自己分析 (10:30～12:00 90分)

内 容	目 的	実 施 時 期	
求職活動の準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現状について(徳島県における求人倍率)</li> <li>・就職までの行動計画を作成</li> <li>・働き方の条件整理</li> </ul>	徳島1	6月・9月
		小松島	6月
		三好	6月・9月
求人情報の収集	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新聞求人やハローワーク求人など求人情報の集め方</li> </ul>	美馬	5月・9月
		阿南	5月・8月
自己分析	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャリアプランニング</li> <li>・仕事の棚卸しから強み(長所)、弱み(短所)の再発見(グループワーク)</li> </ul>	吉野川	5月・8月
		鳴門	4月・7月
		牟岐	7月
		徳島2	4月・7月

## 午後のコース

### D 応募書類対策(演習) (13:30~15:00 90分)

内 容	目 的	実 施 時 期	
応募書類の作成	・現状について(徳島県における求人倍率) ・応募書類作成のポイントを理解する ・履歴書の作成 ・職務経歴書の作成 ・スキルシート(仕事の棚卸し)について ・履歴書作成のポイント ・職務経歴書作成のポイント ・自己PR書、添え状・返信用封筒について	徳島1	4月・7月
		小松島	4月・7月
		三好	7月
		美馬	6月
		阿南	6月・9月
		吉野川	6月・9月
		鳴門	5月・8月
		牟岐	5月
		徳島2	5月・8月

### E 面接対策・マナー(演習) (13:30~15:00 90分)

内 容	目 的	実 施 時 期	
模擬面接	・現状について(徳島県における求人倍率) ・質疑応答のポイントを知る ・質疑応答の検討 ・入退室のポイントを知る ・模擬面接の実施と振り返り	徳島1	5月・8月
		小松島	8月
		三好	5月
		美馬	4月・7月
		阿南	4月・7月
		吉野川	4月・7月
		鳴門	6月・9月
		牟岐	9月
		徳島2	6月・9月

### F 自己理解・自己表現法 (13:30~15:00 90分)

内 容	目 的	実 施 時 期	
自己理解	・現状について(徳島県における求人倍率) ・長所、短所について ・価値観の再発見	徳島1	6月・9月
		小松島	6月
		三好	6月・9月
自己表現法	・話し方、聞き方のポイントを知る ・グループディスカッションによる自己表現練習	美馬	5月・9月
		阿南	5月・8月
		吉野川	5月・8月
		鳴門	4月・7月
		牟岐	7月
		徳島2	4月・7月

▶ 県内どの会場でも受講いただけます。(ただし、定員の範囲内で先着順です)

▶ 受講お申し込みは、最寄りの各ハローワークで承ります。

ハローワーク徳島	徳島市出来島本町1-5	TEL 088-622-6305
ハローワーク小松島	小松島市小松島町外開1-11	TEL 0885-32-3344
ハローワーク三好	三好市池田町マチ2429-10	TEL 0883-72-1221
ハローワーク美馬	美馬市脇町大字猪尻字東分5	TEL 0883-52-8609
ハローワーク阿南	阿南市領家町本荘ヶ内120-6	TEL 0884-22-2016
ハローワーク吉野川	吉野川市鴨島町鴨島388-27	TEL 0883-24-2166
ハローワーク鳴門	鳴門市撫養町南浜字権現12	TEL 088-685-2270
ハローワーク牟岐	海部郡牟岐町大字中村字本村52-1	TEL 0884-72-1103

令和7年度 就職支援セミナー予定表（4月～9月）

		【徳島市1】	【小松島市】	【三好市】	【美馬市】	【阿南市】	【吉野川市】	【鳴門市】	【牟岐町】	【徳島市2】
4月	開催日	8日(火)	4日(金)		18日(金)	7日(月)	16日(水)	14日(月)		22日(火)
	午前	応募書類対策(講義) 10:30～12:00			面接対策・マナー(講義) 10:30～12:00			就職準備・自己分析 10:30～12:00		
	午後	応募書類対策(演習) 13:30～15:00			面接対策・マナー(演習) 13:30～15:00			自己理解・自己表現法 13:30～15:00		
		【徳島市1】	【小松島市】	【三好市】	【美馬市】	【阿南市】	【吉野川市】	【鳴門市】	【牟岐町】	【徳島市2】
5月	開催日	13日(火)		12日(月)	16日(金)	7日(水)	21日(水)	19日(月)	14日(水)	27日(火)
	午前	面接対策・マナー(講義) 10:30～12:00			就職準備・自己分析 10:30～12:00			応募書類対策(講義) 10:30～12:00		
	午後	面接対策・マナー(演習) 13:30～15:00			自己理解・自己表現法 13:30～15:00			応募書類対策(演習) 13:30～15:00		
		【徳島市1】	【小松島市】	【三好市】	【美馬市】	【阿南市】	【吉野川市】	【鳴門市】	【牟岐町】	【徳島市2】
6月	開催日	10日(火)	6日(金)	9日(月)	20日(金)	2日(月)	18日(水)	16日(月)		24日(火)
	午前	就職準備・自己分析 10:30～12:00			応募書類対策(講義) 10:30～12:00			面接対策・マナー(講義) 10:30～12:00		
	午後	自己理解・自己表現法 13:30～15:00			応募書類対策(演習) 13:30～15:00			面接対策・マナー(演習) 13:30～15:00		
		【徳島市1】	【小松島市】	【三好市】	【美馬市】	【阿南市】	【吉野川市】	【鳴門市】	【牟岐町】	【徳島市2】
7月	開催日	11日(金)	4日(金)	14日(月)	18日(金)	7日(月)	16日(水)	15日(火)	9日(水)	22日(火)
	午前	応募書類対策(講義) 10:30～12:00			面接対策・マナー(講義) 10:30～12:00			就職準備・自己分析 10:30～12:00		
	午後	応募書類対策(演習) 13:30～15:00			面接対策・マナー(演習) 13:30～15:00			自己理解・自己表現法 13:30～15:00		
		【徳島市1】	【小松島市】	【三好市】	【美馬市】	【阿南市】	【吉野川市】	【鳴門市】	【牟岐町】	【徳島市2】
8月	開催日	12日(火)	1日(金)			4日(月)	20日(水)	18日(月)		26日(火)
	午前	面接対策・マナー(講義) 10:30～12:00			就職準備・自己分析 10:30～12:00			応募書類対策(講義) 10:30～12:00		
	午後	面接対策・マナー(演習) 13:30～15:00			自己理解・自己表現法 13:30～15:00			応募書類対策(演習) 13:30～15:00		
		【徳島市1】	【小松島市】	【三好市】	【美馬市】	【阿南市】	【吉野川市】	【鳴門市】	【牟岐町】	【徳島市2】
9月	開催日	9日(火)		8日(月)	19日(金)	1日(月)	17日(水)	16日(火)	10日(水)	24日(水)
	午前	就職準備・自己分析 10:30～12:00			応募書類対策(講義) 10:30～12:00			面接対策・マナー(講義) 10:30～12:00		
	午後	自己理解・自己表現法 13:30～15:00			応募書類対策(演習) 13:30～15:00			面接対策・マナー(演習) 13:30～15:00		

**会 場**

<input type="checkbox"/> 徳島市1	ハローワーク徳島 3階大会議室	徳島市出来島本町1-5
<input type="checkbox"/> 徳島市2	ハローワーク徳島 3階大会議室	徳島市出来島本町1-5
<input type="checkbox"/> 小松島市	ハローワーク小松島 会議室	小松島市小松島町外開1-11
<input type="checkbox"/> 三好市	ハローワーク三好 会議室	三好市池田町マチ2429-10
<input type="checkbox"/> 美馬市	ハローワーク美馬 会議室	美馬市脇町大字猪尻字東分5
<input type="checkbox"/> 阿南市	ハローワーク阿南 会議室	阿南市領家町本荘ヶ内120-6
<input type="checkbox"/> 吉野川市	ハローワーク吉野川 会議室	吉野川市鴨島町鴨島388-27
<input type="checkbox"/> 鳴門市	ハローワーク鳴門 会議室	鳴門市撫養町南浜字権現12
<input type="checkbox"/> 牟岐町	ハローワーク牟岐 会議室	海部郡牟岐町大字中村字本村52-1