

共通カリキュラム

対象	my work stepプログラム参加者全員
時間数	48時間（12コマ）※1コマ4時間
期間	令和5年7月下旬から8月末
受講日	平日週1~2日 10時~15時(4時間/日)
テキスト代	無料
受講時必要な環境	ノート PCまたはタブレット端末、イヤホン ※Wi-Fi 接続・カメラ・マイク搭載必須 ※PCソフトのOffice、Adobe Creative Cloudは受講期間中貸出可能
講座概要	ITの基礎知識（IT用語、情報セキュリティ等） テレワークに必要なITスキルと基礎知識（Zoomの使い方等） スキルをキャリアチェンジへつなげる手法 就労に向けたマインドセット

推奨環境

OS	Windows10
メモリ	4GB以上推奨
CPU	intel Corei5 7gen程度のスペック推奨（intel Corei3 7genでも可能）
ストレージ	20GB以上の空きを推奨、SSD推奨
回線速度	30Mbps以上推奨

ITの基礎知識・テレワークに必要なITスキルと基礎知識（予定）

項目	内容
ITの基礎	IT用語の解説、ハードウェア、ソフトウェア
ネットワークの基礎	概要、基礎、用語（LAN関連、WAN関連）
システム用語	クライアントサーバモデル、データベース、ネットワーク
ITトレンド	ビッグデータ・AI、最新技術（5G、IoT） プライバシー、セキュリティの法規則
テレワーク基礎知識	Zoomの使い方

スキルをキャリアチェンジへつなげる手法（予定）

項目	内容
就職成功のポイント	就職活動失敗・成功の要因 自己理解と目標設定
応募書類作成のポイント	効果的な応募書類の作り方
面接チャンスを増やす 自己PR文	自己アピールの強化と差別化 自己PR文の書き方
面接のポイント	面接のポイントとよく出てくる質問
面接対応力アップ	ビジネスマナー 基本の振り返り 面接実践練習
求人検索	求人情報の具体的な探し方と応募を増やすコツ

就労に向けたマインドセット（予定）

項目	内容
仕事とは何か	ライフバランスとキャリアアップ 現在の働き方の振り返り（仕事の仕方・意識） 自分らしいキャリアの積み重ね方 （女性のキャリアアップケーススタディについて）
自分自身の強み・弱みの 自己解析（TA分析）	TA分析による自分自身の振り返り （対人面における行動、心の癖を知る 接し方の癖を改善するための心構え整理 （対人関係をより良くするための意識改革）
メンタルコントロール	ストレスのメカニズム ストレスコントロール（メンタルタフネスのための自己管理）
自分自身の成長要因探し	自己成長に繋がったターニングポイント （自己経験の好事例とそれを引き起こした要因） モチベーションの自己調整 （自分のモチベーションのコントロールについて）
キャリアデザイン	自分自身のキャリアデザイン作成・ビジョンの明確化 ビジョン発表
行動目標設定	行動目標設定・発表