

○共通カリキュラム

対象	60名
時間数	50時間（10日）
期間	令和6年6月20日～7月5日（週3回） ※7/17・9/11にも開催
受講日	平日週3日 10時～15時
講座概要	ITの基礎知識（IT用語、情報セキュリティなど） テレワークに必要なITスキルと基礎知識（Zoomの使い方など） 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 など

推奨環境

OS	Windows10 ブラウザ: Google Chrome最新版 ※Office2016以上
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の基礎知識やテレワークに必要なITスキルと基礎知識（一例）

項目	内容
ITの基礎	IT用語の解説、ハードウェア、ソフトウェアなど
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、
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
テレワークの基礎知識	Zoomの使い方など

スキルをキャリアチェンジにつなげる方法

項目	内容
就職成功のポイント	就職活動成功の要因、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	自己アピールの強化と差別化
自己PR文	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	面接実践練習
面接にも活かせるビジネスマナーの基本	ビジネスマナー
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

マインドセット醸成カリキュラム

項目	内容
仕事とは何か	ライフバンスとキャリアアップ 現在の働き方と振り返る（仕事の仕方・意識など） 自分らしくキャリアを積み重ねていく （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・弱みを自己解析	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を整理する （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	ストレスとは何か。メカニズムを知る。環境変化によるメンタルコントロール
自分自身の成長要因を探す	自己成長に繋がったターニングポイントと振り返り、モチベーションの自己調整
キャリアデザイン	自分自身のキャリアデザインを描き、今後のビジョンを明らかにする 自分のビジョンを発表
行動目標設定	行動目標設定～発表

Excel

Excel基礎	書式の編集 基本関数 仕事でよく使う関数の活用方法 グラフ機能で分析結果作成
Excel応用	ウィンドウ操作と印刷の応用 データベース機能の利用方法 複数シートの編集と集計

Word

Word基礎	書式設定・履歴書等の作成
--------	--------------