

女性のための 在宅ワーク入門 & スキルアップセミナー

長岡で実現する
"わたらしい"
働き方

インターネット環境があれば誰でも始められる在宅ワーク。
場所や時間にとらわれない働き方にチャレンジしてみませんか？
スキルアップセミナー修了後は、在宅ワークでの就労が可能※！

※ 一定のスキル条件を満たした方は、セミナー運営委託先に業務委託登録することで、
在宅ワークの一連の流れ（業務委託契約の締結から報酬受取まで）を実際に体験できます。

※ 入門セミナーのみ参加することも可能です。



在宅ワーク入門セミナー

参加費
無料

オンライン/
会場

定員 40 名
(先着順)

10.14 火

10:00-12:30

キャリア再発見ワークショップ

締め切り

10.10 金
13:00

会場

ミライエ長岡スタジオ

オンライン配信を
視聴します

長岡市大手通2丁目3番地10

※ 駐車場は自己負担になります

在宅ワークスキルアップセミナー

参加費
6回 3000円

オンライン

定員 30 名
(先着順)

各回

10:00-12:30

締め切り

10.17 金
13:00

- | | | |
|-----|---------|--------------------|
| 第1回 | 10.28 火 | Zoomの基本操作とGoogle基礎 |
| 第2回 | 11.04 火 | コンタクトセンター業務講座 |
| 第3回 | 11.11 火 | Office基礎 Word |
| 第4回 | 11.25 火 | Office基礎 Excel |
| 第5回 | 12.09 火 | 在宅ワーク就労セミナー&座談会 |
| 第6回 | 12.16 火 | やってみよう!お仕事体験 |



対象

長岡市に在住または通学する、在宅ワークに興味がある女性で、
インターネット環境がありオンライン受講可能な方

スキルアップセミナーにご参加いただくには、以下の条件を満たしている必要があります。

・入門セミナー、スキルアップセミナー6回全てに参加できる方（アーカイブ配信視聴含む）

・有償版のOfficeソフト※がインストールされたパソコンをお持ちの方

※Office2021以降またはMicrosoft365推奨



お申し込みは
こちらから▶▶



主催：  長岡市

セミナー運営委託事業者：株式会社イマクリエ

お問合せはこちら

長岡市

人権・男女共同参画課

☎ 0258-39-2746

女性の在宅ワーク
支援事務局

✉ city.nagaoka-seminar-r7@imacrea.co.jp

カリキュラム

在宅ワーク入門セミナー

キャリア再発見ワークショップ

個人のキャリアを改めて見つめ直し、主体的に“自分らしく”生きるためのヒントをワークショップスタイルで学びます。



- ・新しい生活に対応した働き方「在宅ワーク」とは
- ・キャリアプランニング講座
- ・キャリア目標または目的の開発
- ・プロティアン(変幻自在)な考え方に触れる
- ・キャリアシート作成

在宅ワークスキルアップセミナー

第1回 Zoomの基本操作とGoogle基礎

- ・Zoom操作基礎 (Zoom画面/操作画面の同時表示)
- ・PC操作基礎
- ・Googleとは
- ・Gmail送信/Googleカレンダー
- ・Googleサービス紹介
- ・セキュリティ講座

第2回 コンタクトセンター業務講座

- ・コンタクトセンター業務基礎
- ・顧客とのテキストコミュニケーション

第3回 Office基礎 Word講座

- ・画面構成
- ・文書構成
- ・作成機能
- ・実践:案内文作成

第4回 Office基礎 Excel講座

- ・画面構成
- ・入力
- ・表作成
- ・計算
- ・グラフ作成
- ・便利な機能

第5回 在宅ワーク就労セミナー&座談会

第1部: 在宅ワーク就労セミナー

- ・在宅ワークとは
- ・在宅ワークのタイプ-自営型と雇用型-
働き方の違い/収入の違い/税金や健康保険の違いなど
- ・自営型在宅ワークとは
個人事業主とは/確定申告/在宅ワークに必要なスペック
- ・在宅ワークに必要なツール
- ・在宅ワークで活躍できるポイント/求められる素質
- ・在宅ワークでの仕事探し

第2部: 先輩ワーカーとの座談会

第6回 やってみよう!お仕事体験

お仕事体験

- ・リサーチ体験
- ・フォームマーケティング体験
- ・アウトバウンドコール体験



※ フォームマーケティング: 企業の間合せフォームを活用しニーズ調査や営業活動のための文章を送る業務

※ アウトバウンドコール: 見込み客や顧客に電話をかけて営業活動を行う業務

オンラインキャリアカウンセリングサポート

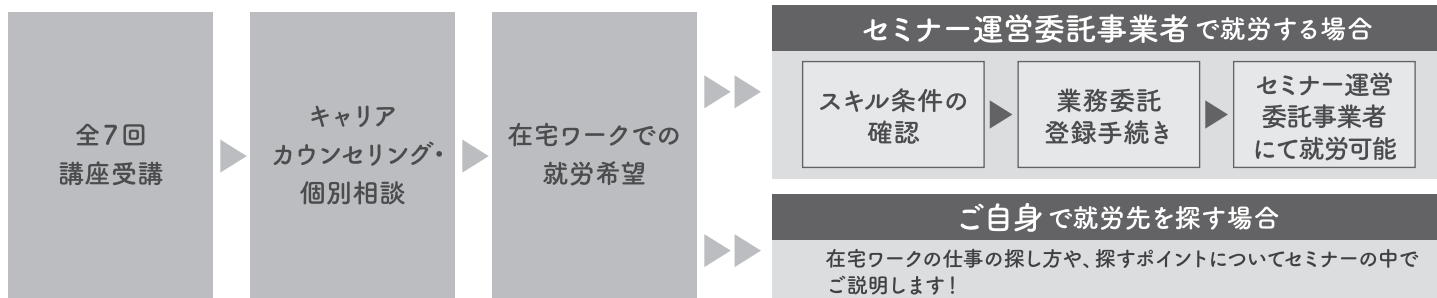
就労を希望される方には、国家資格を持ったキャリアコンサルタントとの面談、または、株式会社イマクリエの在宅ワーカーによる個別面談を提供。在宅ワークでの仕事探しの方向性を決めるためのアドバイスを行います(1人1回60分)。

- ・応募書類(履歴書・職務経歴書)の作成アドバイス
- ・オンライン面接を受けるにあたってのトレーニング
- ・在宅ワークでの求人の探し方アドバイス/情報提供
- ・実際にどのようなお仕事があるか、どのような働き方が可能か
- ・ワーカーさんに直接話を聞きたい

就労支援

スキルアップセミナー修了後は、業務委託登録により仕事の提供や、参加無料の Skill-UP-LAB などの研修を通じた継続的なスキルアップ支援を実施し、持続的な在宅就労をサポートします。

※ 講座終了後、一定のスキル条件を満たした場合は業務委託登録手続きが可能となります。



【個人情報の取り扱いについて】

お申込みの際にいただいた個人情報は、お申込み後のお問い合わせや連絡、今後主催者が開催するイベントのご案内などに使用させていただきます。
ご提供いただいた個人情報を、法令に基づく命令などを除いて、あらかじめお申込みいただいた方の同意を得ないで第三者に提供することはありません。