育て上げオンライン“だれでも参加できる”お試し講座

1月おススメ講座

どの講座も、カメラ・マイクOFFでご参加いただけます

心のスキルアップ～ポジティブ心理学と主観的幸福感～



◆1/9（土）13:00-15:00

幸せについて、願うのでも祈るのでもなく、科学的に分析する学問がポジティブ心理学です。主観的幸福感の仕組みを紐解いて、日々の暮らしの中で幸せを育てるワークをご紹介します。

HTML・CSS 入門



◆1/12（火）13:30 - 15:30

自分でコードを書いて簡単なホームページを作ってみましょう。
コーディング作業の様子をお見せしますので、視聴だけのご参加も歓迎です。
＊パソコンがあれば、一緒に体験することができます。

身近に使える生成 AI　Microsoft 365　Copilot　Word・Excel 編

◆1/19（火）11:00 - 12:00

Microsoft の生成 AI である Copilot はすでにあなたの PC に入っている場合がほとんどです！
企業では、Copilot しか使えない場合もあります。Word や Excel で Copilot を便利に使う方法を紹介します。

ChatGPT と志望動機を作ろう



◆1/23（土）13:30 - 15:30

ChatGPT と一緒に志望動機を考えてみませんか？
AI に丸投げするのではなく AI と一緒に考えることで、ChatGPT を自己理解や職業理解などのパートナーとして使うことができます。
「書いてはみたけれど内容がこれで良いか不安」
「なんとなく浮かんでいるけれど文章にしようとすると難しい」
という方におすすめの ChatGPT。
文章から AI ぽさを減らす方法もお伝えします！



お申込

働くことに悩みをお持ちの方どなたでも。
新規の方、ご家族・支援者の見学歓迎！

アトオシ・オンライン

立川の「はたらく」ための充電スポット

たちかわテミル