

2021 8

厚生労働省・板橋区委託事業

いたばし若者サポートステーション セミナー予定表

事前予約・登録が必要です。まずは**03-6915-5731**へお電話ください



利用日時：火曜～土曜（祝日を除く）10:00～17:30

対象：15～49歳までの就学・就労していない方で就労意欲のある方と

その保護者

★利用・個別相談（随時） ★キャリアカウンセリング（土曜）

★臨床心理士による就活こころ相談（金曜） ★保護者相談（初回のみ無料）

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7 <small>キャリアコン</small>
閉館	閉館	定員2 タイピング練習 ①10:00～10:50 ②11:00～11:50	 は、外部講師のセミナーマークです。寝ぐせなど注意して、清潔感のある服装で参加しましょう。  は、オンラインでのセミナーです。			定員4 【ジョブトレ】 データ入力・EXCEL作業 13:30～14:30
8	9	10	11	12	13	14 <small>キャリアコン</small>
閉館	閉館	定員2 タイピング練習 ①10:00～10:50 ②11:00～11:50	定員4 【テレワーク体験プログラム】 プレゼン資料を作ってみよう 11日<準備> 13:30～15:00 ※サポステで開催	12日<実践> 10:30～15:00 ※オンライン開催	定員4 ちょっと雑談、お結びトーク -男性編- 10:00～11:30	
15	16	17	18	19	20	21 <small>キャリアコン</small>
閉館	閉館	定員2 タイピング練習 ①10:00～10:50 ②11:00～11:50 自分を知らう・男性編 ～ライフラインチャート作成～ 13:30～15:30	定員4 自分を知らう・女性編 ～ライフラインチャート作成～ 13:30～15:30	定員4 【ジョブトレ】 事務体験～チェック作業～ 13:30～14:30	定員4 臨床心理士 間宮さん PCエゴグラム 自分てどんな人間だ？ 13:30～15:30	感染予防のため ふらっとサポステ 10時・10時半・11時で説明会 徹底☆職務経歴書対策 13:30～14:30
22	23	24	25	26	27	28 <small>キャリアコン</small>
閉館	閉館	定員2 タイピング練習 ①10:00～10:50 ②11:00～11:50	先延ばし対策と時間管理法とは？ ポジティブ心理カウンセラー協会 徳吉さん 13:30～15:30	定員5 コミュニケーションセミナー フリーアナウンサー 揖宿さん 第一印象をよくするコミュニケーション術 13:30～15:30	定員4 ちょっと雑談、お結びトーク -女性編- 10:00～11:30 サポステ作業ボランティア (発送作業) 13:30～14:30	保護者向けセミナー @仲宿地域センター 14:00～16:00
29	30	31	9/1	9/2	9/3	9/4 <small>キャリアコン</small>
閉館	閉館	定員5 【職業人講和】 なぜその仕事に就いたのですか？ ～ITエンジニアの人材紹介業～ 11:00～12:00 EXCEL.Wordセミナー① 14:00～16:00			定員5 オトナのストレス研究所 シニア産業カウンセラー 李さん 10:00～12:00	

ジョブトレの中で気づきを得よう

☆ジョブトレ (EXCELデータ入力)

「データ入力」のアルバイトや派遣でよくある業務、手書き書類のEXCEL入力作業を体験してもらいます。データ入力の仕事を体験したい方、またはPC操作の練習をしたい方どうぞご参加ください。

☆作業ボランティア (書類発送)

発送作業等をお手伝いいただきます。手先を動かす作業や報・連・相を作業の中で実践していただけます。雑談をしながら楽しんで作業をしましょう。

☆【生活改善午前中ワーク】-タイピング練習-

週一回、午前中から活動するためのワークです。タイピング練習の癖付けしたい人も、まずはここから始めてみませんか。

☆ジョブトレ (事務体験～チェック作業～)

伝票や宛先の確認など、書類チェックのお仕事を体験してもらいます。集中力と注意力の訓練にもなります。

☆テレワーク体験プログラム プレゼン資料を作ってみよう
テレワーク体験の中で、プレゼンテーションソフトの使い方を学び、実際に作成する2日間の体験です。

1日目 サポステでセミナー ソフト使い方ガイダンス

2日目 自宅PCにて作成 オンラインで報告

※参加条件: オンライン環境、自宅PCでの作業が可能な方

※交通費は自己負担になります



今月のセミナー

☆ライフラインチャート (男性編・女性編)

今までの自分を振り返り、どんな時楽しかったか、どんな時辛かったかなど可視化することで、自分自身の強みや苦手なことに気づき、自己理解に役立てましょう。

☆PCエゴグラム

自分って一体どんな人間なんだろう??改めて考えてみると、意外とわからないものかもしれません。PCエゴグラムという心理検査を使って、参加者の皆さんと話しながら自分の性格や対人関係のパターンについて振り返ってみましょう。新しい発見があるかもしれません。

☆お結びトーク

みなさん“はけ口”はありますか。日常の不満、我慢、自慢、誰かと話せてますか?雑談カアップにもどうぞ!

☆徹底★職務経歴書対策

職務経歴書を初めて書く人はもちろんですが、なかなか書類が通らないという人は必見。キャリアカウンセラーが履歴書との違いや、企業が何を求めているかを徹底解説します。

☆コミュニケーション講座 第一印象をよくするコミュニケーション

コミュニケーションの中で大切なものの一つが第一印象。どんなことに気をつけるとよいのか、相手は何を見ているのかなど、ワークを通じて解説していきます。

☆Word・Excel セミナー 全6回

Word・Excelの基礎を習得しよう!! 6回続けて参加できる方が対象となります。

☆【職業人講和】なぜその仕事に就いたのですか ～ITエンジニアの紹介～

働いている人に聞いてみたい。なぜその仕事を選んだのか。そしてその仕事をしてみてどう思っているのか。今回はイージェイマインドの社員の方にインタビューします!

☆先延ばし対策と時間管理法とは?

「先延ばし」は、人生やキャリアにおいてチャンスを奪うことにつながるとされています。

先延ばしをせず、有限のある人生の時間を有効活用するために、目の前にある不安に立ち向かい、未来に向けて前に進む方法を学びます。

☆大人のストレス研究所

職場でのコミュニケーションがぎこちなくなる時にストレスを感じる人が多いと言います。特に人に話しかけたり距離の取り方が苦手な方ほどストレスが高くなるようです。逆に職場に色々と話せる人を持つとストレスは和らぎます。今回はコミュニケーションスキル、ソーシャルサポートについて学びながら職場のストレスをいかに減らしていくかについて考えてみましょう。

利用方法

1

電話予約後、来所いただき、アナタの状況をお聞かせください。利用方法や支援内容を説明後、仮登録となります

2

個人情報に配慮した上でハローワークの意見を踏まえ、本登録、利用開始となります。個々の状況に合わせて、今後の利用について提案します

3

状況に応じたセミナーや相談サービスを活用していきます

いざ! 就活!

定着サポート



いたばしサポステの情報は右のQRコードから閲覧できます。

