

# 2021 5

厚生労働省認定・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

定員が記されていないセミナーは  
【定員5名】枠です



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。

		1		2		3		4		5		6		7		8		
閉館	閉館	閉館	閉館	閉館	閉館	閉館	閉館	閉館	閉館	閉館	閉館	閉館	閉館	閉館	閉館	閉館	閉館	
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
閉館	閉館	定員8 職業適性検査 GATB 10:00～12:00	定員2 タイピング練習 ①10:00～10:50 ②11:00～11:50 サポステ清掃ボランティア 13:30～15:00	定員3 【ジョブトレ】 データ入力・EXCEL作業 13:30～15:00	定員3 ちょっと雑談、お結びトーク -男性編- 10:00～11:30	定員3 ちょっと雑談、お結びトーク -女性編- 10:00～11:30	定員4 EXCEL Wordセミナー① 10:00～11:50	定員4 【ジョブトレ】 事務体験～チェック作業～ 13:30～14:30	定員2 タイピング練習 ①10:00～10:50 ②11:00～11:50	【しごと・企業解説】 屋根職人のお仕事 13:30～15:00	フリーアナウンサー 揖宿さん コミュニケーションセミナー 雑談力 13:30～15:30	【しごと・企業解説】 ITエンジニアの仕事 13:30～15:00	徹底☆職務経歴書対策 13:30～14:30	定員4 EXCEL Wordセミナー② 10:00～11:50	定員2 タイピング練習 ①10:00～10:50 ②11:00～11:50	定員4 サポステ作業ボランティア (発送作業) 13:30～14:30	定員4 臨床心理士 間宮さん ストレスチェックとコーピング 13:30～15:30	定員4 ワークショップ ～会話のキャッチボール～ 13:30～15:30

感染予防のため  
事前予約が必要

## 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。

### ☆作業体験(書類・データチェック体験)

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。

※交通費は自己負担になります



## 今月のセミナー

### ☆自己分析のための職業適性検査「GATB」

対象：1回以上スタッフ相談をし、初めて検査を受ける方11種の筆記検査の結果を元に得意不得意を見つけ出す検査です。根気と集中力が必要ですので、体調を整えてご参加ください。後日振り返り(結果の見方)を個別に行います。 ※紙筆検査のみ

### ☆コミュニケーションセミナー ～雑談力～

仕事よりも休憩中のたわいもないおしゃべりが苦手、たまたま座った隣の人と何を話せばいいのかわからない。そんな苦手意識をお持ちの方はぜひご参加ください。そしてそもそも何故雑談力が必要なのかをお伝えします。

### ☆ストレスチェックとコーピング

みなさんは、日頃どのようにストレスに対処していますか？セミナーで『ストレスコーピング(=ストレスへの対処)』のコツを知り、自分だけのストレスコーピングのリストを作成してみましょう。

### ☆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。

### ☆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？雑談力アップにもどうぞ!

### ☆【しごと・企業解説】～屋根職人の仕事～

屋根職人(ルーフマイスター)とはどのような仕事なのだろう?いいところ悪いところとは?

上記資格の取得ができる無料プログラムを提供する会社にお越しいただけます。※職場体験受入企業ですので、興味を持った人は職場体験の参加もできます。

### ☆ポジティブ・アサーションとコンパッション(自己主張と自分自身に対する思いやり、批判の回避)

ポジティブ心理学に基づいた人間関係や人生に有効な肯定的なコミュニケーション、自分自身を批判せず、自分を勇気づける方法を学びます。

### ☆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。

### ☆【しごと・企業解説】～ITエンジニアの仕事～

ITってどんな仕事だろう。イメージが沸きますか? エンジニアを目指す方も目指さない方もご参加ください。IT会社の方が説明してくれます。※職場体験受入企業ですので、興味を持った人は職場体験の参加もできます。

### ☆ワークショップ ～キャッチボール～

コミュニケーションの和訳は意思疎通です。一方的な会話にならないために必要なことを学んでみましょう!

## 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。

