

# 2021 6

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
		<b>1</b> 定員4 EXCEL.Wordセミナー③ 10:00～11:50	<b>2</b> 定員2 タイピング練習 ①10:00～10:50 ②11:00～11:50	<b>3</b> 	<b>4</b>	<b>5</b> <small>キャリコン</small> 定員3 【ジョブトレ】 データ入力・EXCEL作業 13:30～14:30
6	7	<b>8</b> 定員4 EXCEL.Wordセミナー④ 10:00～11:50	<b>9</b> 定員2 タイピング練習 ①10:00～10:50 ②11:00～11:50	<b>10</b>	<b>11</b> ちょっと雑談、お結びトーク -男性編- 10:00～11:30 	<b>12</b> <small>キャリコン</small>  【ジョブトレ】 テレワークを体験してみよう 10:30～15:00
13	14	<b>15</b> 定員4 EXCEL.Wordセミナー⑤ 10:00～11:50 【業界・企業解説】 警備の仕事を知ってみよう 13:30～15:00 	<b>16</b> 定員2 タイピング練習 ①10:00～10:50 ②11:00～11:50	<b>17</b> 定員6 ～ハローワーク職員に聞く～ コロナの業況と 効果的なサポステとハロワの活用法 13:30～15:00 	<b>18</b> ちょっと雑談、お結びトーク -女性編- 10:00～11:30 	<b>19</b> <small>キャリコン</small> 感染予防のため 事前予約が必要 ふらっとサポステ 10時・10時半・11時で説明会
20	21	<b>22</b> 定員4 EXCEL.Wordセミナー⑥ 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	<b>23</b> 定員2 タイピング練習 ①10:00～10:50 ②11:00～11:50 定員4 サポステ清掃ボランティア 13:30～15:00	<b>24</b> 定員5 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 アナウンサーに聞く “インタビュー”の仕方 13:30～15:30 	<b>25</b> 定員4 臨床心理士 間宮さん お悩みシェア会 13:30～15:30	<b>26</b> <small>キャリコン</small> 就活に必要な“自己理解”の方法 13:30～14:30
27	28	<b>29</b> 定員3 サポステ作業ボランティア (発送作業) 13:30～14:30	<b>30</b> 定員2 タイピング練習 ①10:00～10:50 ②11:00～11:50 定員4 ワークショップ ～会話のキャッチボール～ 13:30～15:30	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。		

## 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（※オンライン環境とPCが必要です）

ジョブトレでテレワークの体験してみませんか。朝10:30にzoomで打ち合わせ、PCで行う簡単な作業をお願いして15:00に再度zoomで振り返りを行います。

※交通費は自己負担になります



## 今月のセミナー

### ☆コミュニケーションセミナー ～フリーアナウンサーに聞く、“インタビュー”の仕方～

アナウンサーはインタビューするとき、事前にどんな準備をして、どんなことに気を付けて質問しているのでしょうか。セミナーを通じて職場で誰かに質問するときのヒントを見つけてください。

### ☆お悩みシェア会

コロナ禍で「孤立」が人のメンタルヘルスに与える影響が叫ばれています。サポステにも、就活の悩みを1人で抱えている方がいるかもしれませんね。たまには同じ境遇の参加者と愚痴や悩みを話すと、安心できるかもしれません。悩みを共有して、どうすれば良いのか「一緒に考える」時間をすごしませんか？

### ☆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！

### ☆【業界・企業解説】 警備の仕事を知ってみよう

警備の仕事、求人誌などにも良く出てくるけど、実際どうなんだろう？今回は企業の方に映像を交えて解説頂きます。職場体験の受け入れ企業ですので、興味を持った人は職場体験の参加もできます。まずは説明会で話聞いてみませんか。

### ☆ハローワーク職員に聞く コロナの業況と、効果的なサポステとハロワの活用法

いたばしサポステと池袋ハロワは連携してます。それぞれ単体で使うのではなく、うまく使って就職を決める方法を事例もあわせて紹介します。

### ☆就活に必要な“自己理解”の方法

就活で絶対に欠かせないのが「自己理解」。どんな仕事に向いているのか考える時も、応募時の自己PRや志望動機にも必須の準備になります。どう探っていけばいいのか、方法とコツを解説していきます。

### ☆ワークショップ～会話のキャッチボール～

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ハローワークの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。

