

2021
11

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ところ相談（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 <small>キャリアコン</small>
	閉館		閉館			【ジョブトレ】 「メモ」をとるワーク 13:30～15:00
7	8	9	10	11	12	13 <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		【しごと理解】【見学】 いたばし産業見本市見学 13:30～16:00	【個別相談】 人材紹介会社に直で聞こう!! 「〇〇な仕事って実際あるの!?!」 ・13:30 ・14:00 ・14:30	定員4 【体験】【ジョブトレ】 データ入力・EXCEL作業 13:30～14:30
14	15	16	17	18	19	20 <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 【業界・しごと解説】 ITエンジニアの仕事 13:30～14:30 	30代後半からの就職活動 @東京ミドルワークチャレンジ 13:30～15:00	【業界・しごと解説】 サインディスプレイの仕事 @職業訓練校・板橋校 13:30～15:00	【コミュニケーション】 ちょっと雑談、お結びトーク-女性編- 10:00～11:30 【メンタルヘルス】 ストレスマネジメント 13:30～15:30	感染予防のため 事前予約が必要 サポステ見学・利用説明会 10時・10時半・11時
21	22	23	24	25	26	27 <small>キャリアコン</small>
閉館	閉館	閉館	【自己理解】 リフレクション～自分を振り返る方法 13:30～15:30 ポジティブ心理学 徳吉さん	【体験】【ジョブトレ】 清掃ボランティア 13:00～14:00	【コミュニケーション】 ちょっと雑談、お結びトーク-男性編- 10:00～11:30 【コミュニケーション】 報告・連絡・相談スキルの獲得 フリーアナウンサー 揖宿さん 	定員4 【体験】【ジョブトレ】 書類の発送作業 13:30～14:30
28	29	30				
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 【体験】【IT】 プログラミング体験会 13:30～14:30	 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。	定員が記されていないセミナーは 【定員5名】枠です	

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けます。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。

☆「メモ」をとるワーク

社会人共通のスキル「メモをとる」。でもメモを取るのが苦手な方も多いですよね。ワークを通してコツを掴んでください。

※交通費は自己負担になります



今日のセミナー

☆21' いたばし産業見本市見学会

板橋といえばものづくり。「製造と加工技術展」の見学に行きませんか。様々な技術が集結した場所で、技術者や職人の想いや熱意に触れてみませんか。

☆人材紹介会社に直に聞こう「〇〇な仕事って実際あるの!？」(1人30分)

時間に追われない仕事がしたい、何の資格がなくても出来る仕事がいい、でもそんな仕事ってあるの? こだわりたいポイントはあるけど、実際の市場ではどんな仕事としてあるのかイメージするのは難しいです。日々様々な仕事を紹介している人材紹介会社のスタッフが個別で答えます。

☆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人材紹介の会社の方が説明してくれます。

☆30代後半からの就職活動

30歳後半からは未経験の就労は難しいのか、どんなことをすれば有利になるのか、企業は何を面接で求めているかなど解説します。また東京の就職サポート、ミドルワークチャレンジのご紹介も行います

☆サインディスプレイの仕事 @職業訓練・板橋校コラボ!

サインディスプレイの仕事とはどんな仕事をするのだろう。ものづくりはどういう工程で完成するのだろう。そして職業訓練校でどんなスキルを身につけて就職につながるのだろう! 訓練校に関心のある方も参考にしてください。

☆ストレスマネジメント

何となく体の調子が悪かったり、元気が出なかつたりすることはありませんか。もしかしたら、ストレスによるものかも知れません。チェックリスト等で自分のストレス状態を把握してみましょう。セルフケアについてもご紹介いたします。

☆リフレクション〜「振り返る」力を身につける〜

これからのことを考えるために、経験したこと、昔を「振り返る」という技術があります。自分自身を正しく認識し、肯定的に振り返り、自分自身の長所・強みを発見できる力を身につけます。

☆コミュニケーション講座 報告・連絡・相談スキルの獲得

新入社員向けの雑誌や書籍には、必ずと言っていいほど「報連相」の重要さが書かれています。なぜ、そこまで重要視されるのでしょうか? そもそも報告・連絡・相談とは? ワークを通してこれらに求められる要点と注意点を覚えていきましょう。

☆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!

☆プログラミング体験会

プログラムとはどうやって動いているのか? 基礎的なプログラミングの体験ができます。

利用方法



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



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



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。

