

～働くための一歩をふみだそう！～

播磨町就職等自立支援セミナー

働きたいけど、どのように就職活動すればいいのか分からなかったり、人と話すのが苦手な就職への不安や就労の悩みがある方やご家族が就労へ踏み出すはじめての一歩となるようにセミナーを開催します。

◆対象者：働きたいけど、どのように就職活動すればいいのかわからない方、自信がない方、就職への不安がある方及びそのご家族

◆募集人員：先着 20 名

◆申し込み方法（各セミナーの開催日の 2 日前まで）

セミナー委託事業者「あかし若者サポートステーション」へ、電話かメールでお申し込みください。（個人情報厳守）

*住所、名前、年齢、日中連絡のつく電話番号をお知らせください。

・電話番号 078-915-0677（受付時間：月～金 9時から17時）

・メールアドレス wakamono@sust-harima.org（検索：あかしサポステ）

◆その他（連続参加をお勧めしますが、一部のみの参加も可能）

▶セミナー終了後、13時から福祉会館内で個別相談も実施します。

〔13時～、14時～、15時～それぞれ50分ずつ…予約優先〕

▶令和6年2月10日開催の「子どもの就労に悩む家族へ」は、親子での参加も可能です。

[問い合わせ・申し込み]

あかし若者サポートステーション（電話 078-915-0677）

[問い合わせ]

播磨町福祉会館総合相談窓口（電話：079-430-6000）

◆令和5年度セミナー日程等一覧◆

〔日時〕原則として毎月第2金曜 〔時間〕午前10時～12時 〔場所〕播磨町福祉会館

番号	日程	内容
1	7月14日(金) 10時～12時	はたらく幸せ、仕事で求めるウェルビーイング 働く上で、人はどのようなときに幸せを感じるのか。幸福度を高める考え方、方法について学びます。
2	8月4日(金) 10時～12時	アサーション ～自分らしい気持ちの伝え方～ アサーションとは、自分も相手も大切にするコミュニケーションの方法です。我慢するのではなく、感情的になるのでもなく、自分らしい伝え方のコツをワークを通じて学びましょう。
3	9月8日(金) 10時～12時	メンタルヘルスセミナー～ストレスとの上手な付き合い方～ 自分に合った「ストレス対処法」やストレスを生みやすい「思考のクセ」などについて一緒に考えましょう。
4	10月13日(金) 10時～12時	自己肯定感の高め方 ありのままの自分を知り、受け入れる方法や心の使い方を一緒に学んでみませんか。
5	11月10日(金) 10時～12時	科学的なモチベーションアップ術 根性に頼らず、科学的にモチベーションアップする方法を学んで毎日楽しく過ごすことを考えましょう。
6	12月8日(金) 10時～12時	面接が苦手な人のための面接力向上セミナー 企業の採用担当者が面接でチェックしているポイントを知り、受け答えのコツや就活マナーについて実践的に学ぶことで、面接力を向上させましょう。
7	令和6年 1月12日(金) 10時～12時	レジリエンス～しなやかな心の持ち方～ 誰もが持つ「心の回復力」であるレジリエンスを高めておけば、ストレスと上手に付き合い乗り越えて成長することができます。
8	令和6年 2月10日(土) 10時～12時 ※親子で参加可能	子どもの就労に悩む家族へ ～一歩を踏み出すために家族だからできること～ 働けない理由はさまざまですが、一歩を踏み出すきっかけは家族のかわりがとても大切だと考えています。日常生活の中から、ほんの少し変えるだけでいいのです。同じ悩みを持つ家族同士が語り合いながら、自分たちができることを一緒に考えるセミナーです。

就労相談(出張相談)

- ▶日時:毎月第2金曜日:13時、14時、15時(各50分)※要予約
- ▶場所:播磨町福祉会館 2階相談室
- ▶対象:15歳から49歳までの就労を希望する人、就労等に意欲はあるが不安を抱えている人とその家族
- ▶問合せ・申込み:あかし若者サポートステーション 078-915-0677