

令和
3年度

くまサポセミナー

若者の「働きたい」を応援します！！

就職活動のコツを
知りたい

自信を持ちたい

自分に合った職業を
知りたい

面接に強くなりたい

コミュニケーション
スキルを学びたい踏み出すきっかけが
欲しい

対象

15～49歳の無業状態の若者（就職氷河期世代も含む）

会場

ハローワーク宇城（会議室）

講師

公認心理師 臨床心理士 嶋村泰代 講師
キャリアコンサルタント 江崎智見 講師

| | 日程 | 時間 | セミナー内容 |
|-----|-------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1回目 | 令和3年 10月14日(木) | 10:30～12:00 | 【コグトレ(認知トレーニング)】 認知とは、入ってきた情報を受け取り、頭の中で処理して、出力する(行動する、発言するなど)一連の作業を指します。ご自分の認知パターンを知り、得意なところはより高めるために、苦手なところは改善するために、トレーニングを紹介し、実際にやってみます。 |
| 2回目 | 令和3年 10月14日(木) | 13:00～14:30 | 【リラクゼーション】 この講座では、身体を動かしたり、心を落ち着けたりを通して、リラクセスを体験してもらいます。 |
| 3回目 | 令和3年 10月25日(月) | 10:30～12:00 | 【段階を踏まえた就職に向けた活動へのアドバイス】 準備から実行までの手順を分かりやすくお話しします。 |
| 4回目 | 令和3年 10月25日(月) | 13:00～14:30 | 【自己理解を深めるには】 前向きに就職活動ができるように、自分の特性の把握を行います。 |

参加をご希望の方は下記のいずれかでお申し込みください。

- ①裏面の参加申し込み用紙に必要事項を記入し、ハローワーク宇城の窓口に渡す
 - ②参加申し込み用紙の内容をお電話もしくは、メール、FAXでくまもとサポステに直接申し込む
- ※申し込みが確認できましたら「くまもと若者サポートステーション」より折り返しご連絡します

(お問い合わせ先)

ハローワーク宇城 0964-32-8609

くまもと若者サポートステーション 096-365-0117

参加申込用紙



※電話、FAX、メールでお申し込みいただけます

096-365-0117

くまもと若者サポートステーション

kumamoto-saposute@mica.dti.ne.jp (くまもとサポステ)

<メールでのお申込方法>

件名 (タイトル)・・・宇城セミナー申込み

本文・・・お名前、ご住所、ご連絡先、生年月日、ご希望の支援内容を記入して送信してください



電話・FAX



メール



HP
サイト



携帯電話のバーコードリーダーで読み込んでください
(※くまもとサポステのホームページにつながります)

※以下にご記入いただいた個人情報は本事業以外に使用いたしません

お名前

ご住所

〒 ー

ご連絡先

| | | | |
|---|---|---|---|
| 自 | 宅 | ー | ー |
| 携 | 帯 | ー | ー |

生年月日

西暦 年 月 日 () 歳

希望の
セミナー

以下の番号に○を付けてください (複数選択OKです)

| | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 1回目 (10月14日 午前) | 2. 2回目 (10月14日 午後) |
| 3. 3回目 (10月25日 午前) | 4. 4回目 (10月25日 午後) |

ご希望
の支援
内容

以下の番号に○を付けてください (複数選択OKです)

1. 正社員やアルバイトなどで働きたい
2. 履歴書の書き方を教えてほしい
3. 面接の受け方や就職マナーを学びたい
4. 職業訓練を受講したい
5. 会話のきっかけがつかめるようになりたい
6. 人付き合いが上手になりたい
7. その他 ()