

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