

JPはあとふるカレッジとは…

セミナーは**事前予約制**（先着順）です。
必ず事前に予約のうえ、ご参加ください。

JPはあとふるカレッジとは、障害のある方が就業力を高めるためのセミナーです。
セミナーは、障害特性や課題に応じて受講内容を選べる、「アラカルト方式」で、自分らしくスキルアップを目指すことができます。
基本的な内容の『入門コース』と、より実践的な力を身につける『実践コース』があります。

【入門コース】 就職活動を進めるうえで基本を学ぶコース
●初めて就職活動をされる方 ●就職活動にブランクのある方
●課題に思っている部分を学びたい方…などにオススメです。

【実践コース】 就職活動の実践力を養成するコース
●入門コースを修了された方 ●就職に向け更にレベルアップをしたい方
●強みや得意な部分を伸ばしたい方…などにオススメです。

※新型コロナウイルス感染予防について※

JPはあとふるカレッジでは、アルコール消毒、教室の換気、座席間隔の確保に努めております。
受講される方はマスクをご用意いただき飛沫による感染の防止にご協力ください。

日付	曜日	コース	セミナー名	時間	会場	障害	定員	内容
7	火	入門	ワードを使ってみよう（注）	13:00~16:00 *2コマ連続	京都テルサ 東館2階 ミーティングルーム	精・発・知	4名	ワードを起動するところから基本的な操作を練習しましょう。 （セミナーの内容上、途中参加はできません。）
8	水	実践	公認心理師が伝える スキルアップセミナー 「簡単な絵を描いて潜在意識からの声を聴いてみよう」	13:00~14:30	京都テルサ 東館 1階 第7会議室	精・発	6名	描くこと自体に自分と向き合う、深いところで修復する治癒作用があるとされています。心の整理と、新しい自分の発見になるかもしれません。
			公認心理師が伝える スキルアップセミナー 「マンドラ塗り絵とマインドフルネスを体験してみよう」	15:00~16:30				描くこと、塗ることにより、集中力が高まり、自分と向き合う・深いところで修復する治癒作用があるとされています。マインドフルネスは、繰り返し考えてしまう傾向がある人の思考を落ち着かせる効果があるとされています。
9	木	入門	公認心理師/精神保健福祉士が伝える再発防止セミナー 「服薬管理について学ぶ」	13:00~14:30	京都テルサ 東館 1階 第7会議室	精・発	6名	仕事を長く続けるに当たって、服薬管理は重要です。再発防止するための管理の仕方を学びましょう。
			公認心理師/精神保健福祉士が伝える再発防止セミナー 「ストレスの対処法について学ぶ」	15:00~16:30				仕事を長く続けるに当たって、ストレスの対処法は重要です。ストレスの対処法を学び再発防止につなげましょう。
10	金	入門	メンタルヘルスクエ講座 「ストレスチェック&ストレス解消法」	13:00~14:30	京都テルサ 東館 1階 第7会議室	精・発	6名	ストレスは溜まりすぎる前に対処することが大切です。安定して働くためにも「自分でできるストレスケア」を学びましょう。
		実践	スキルアップセミナー アートセラピーでメンタルケア 「コラーージュ療法」	15:00~16:30				雑誌から写真や絵などを切り抜き、用紙に貼り付けて作品を作ります。没頭して作ることが“癒し”になることを体感してください。そして完成した作品から自分の心を読み解いていきましょう。 ※雑誌はこちらで用意しますが、好きな雑誌を持参されても構いません。
14	火	入門	ビジネスマナー 「指示の受け方とメモの取り方」	13:00~14:30	京都テルサ 東館 1階 第7会議室	精・発	6名	メモを取れていれば、指示を忘れることもなく、教わった仕事も後に自身で振り返ることが出来ます！
		実践	ビジネスマナー 「電話編と伝言メモの書き方」	15:00~16:30				メモはスキルと気配りがポイントです。すぐに実践！上手なメモの取り方を学びましょう。
15	水	実践	働くときに知っておきたい社会保険の話	13:00~14:30	京都テルサ 東館 1階 第7会議室	精・発	6名	働くうえで大事になってくる社会保険について学んでみましょう。
			パワーハラとコミュニケーション	15:00~16:30				仕事上でよく問題になるパワーハラと、大事になってくるコミュニケーションについて学んでみましょう。

（注）知的障害のある方と合同実施となります。

日付	曜日	コース	セミナー名	時間	会場	障害	定員	内容
17	金	入門	自分らしいコミュニケーションを考える①	13:00~14:30	京都テルサ 東館 1階 第7会議室	精・発	6名	連続講座です。①と②両方ともお申し込みください。 自己理解をしながら、自己肯定感を高めましょう。
		実践	自分らしいコミュニケーションを考える②	15:00~16:30				
20	月	入門	パソコン超入門講座（注）	13:00~16:00 *2コマ連続	京都テルサ 東館2階 ミーティングルーム	精・発・知	4名	この講座では、ローマ字入力について基本から学びます。 実際にパソコンで入力しながら覚えていきましょう。 （セミナーの内容上、途中参加はできません。）
21	火	入門	ストレスケア	15:00~16:30	京都テルサ 東館 1階 第7会議室	精・発	6名	ストレスとうまく付き合い、セルフケアしていく方法を学びます。
22	水	入門	怒りの感情について学ぼう	13:00~14:30	京都テルサ 東館 1階 第7会議室	精・発	6名	連続講座です。①と②両方ともお申し込みください。 アンガーマネジメントをやってみよう！ 怒りの感情と上手に付き合い、怒りで後悔しないように過ごしましょ う。
		実践	怒る、怒らないの境界線を知ろう	15:00~16:30				
23	木	入門	公認心理師/精神保健福祉士が伝えるコミュニケーション 「報告の仕方について」	13:00~14:30	京都テルサ 東館 1階 第7会議室	精・発	6名	仕事をするうえで、上司や同僚との会話は重要です。 報告の仕方について学びましょう。
		入門	公認心理師/精神保健福祉士が伝えるコミュニケーション 「雑談の仕方について」	15:00~16:30				
24	金	実践	90分でわかるパソコン術	13:00~16:00 *2コマ連続	京都テルサ 東館2階 ミーティングルーム	精・発	4名	エクセルの基礎（データ形式から書式設定など）、応用（表関数 からデータ活用など）を知り、楽しく、幅広い使い方をしましょう。 （セミナーの内容上、途中参加はできません。）
28	火	入門	就職活動の際に知っておきたいポイント	13:00~14:30	京都テルサ 東館 1階 第7会議室	精・発	6名	就職活動にあたって、知っておきたいポイントや、得意・苦手を理解 しながら、うまく付き合っていく方法などを考えていきましょう。 面接で聞かれやすい定番の質問の意図（ポイント）を整理・理解 することで、就活準備および自己分析（自己理解）にも役立てて いきましょう。
		実践	面接で聞かれやすい質問事項の意図を理解し 準備（対策）していきましょう	15:00~16:30				

（注）知的障害のある方と合同実施となります。

※ セミナー予約は、各セミナー開催日の前日正午までにお申し込みください。

※ **欠席される場合は必ず事前にご連絡ください。無断欠席をされると次回から受講できない場合がございます。**

※ 新型コロナウイルス対策の影響等により各セミナーは変更・中止する場合がございます。その際は予約者様へ連絡をさせていただきます。

※ セミナーの受講には京都ジョブパークの利用登録が必要です。お手数ですが、受講の前後に総合受付にて、登録ください。

※ 登録がない方は、いったん仮登録でセミナーの予約をしていただきます。

※ **新型コロナウイルス対策のため定員を変更しております。**

■お問合せ・お申込み先■

京都ジョブパーク はあとふるコーナー（京都市南区東九条下殿田町70 京都テルサ西館3階）

T E L : 075-682-8029 F A X : 075-682-8043

ご利用時間 月～土曜日/午前9時～午後5時（日・祝日、年末年始は休み）

JR京都駅（八条口）から徒歩15分 近鉄東寺駅・地下鉄九条駅から徒歩8分 市バス九条車庫前すぐ

