

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
8月		入門	【PC】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)
9月	火	入門	働く意義を考えよう!	13:00~14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	「あなたにとって働くとは?」の質問の意図を考え、自分の言葉で表現しよう。
		実践	自己分析 ~ライフチャートとは?~	15:00~16:30				自分の人生の充実度を振り返ることで、自己理解を深めることができるという メリットがあります。 就職活動や転職活動など、現在の自分を形成する価値観や物事の考え方を 理解することができます。
10月	水	入門	公認心理師/精神保健福祉士と学ぶ 時間に追われる理由を知ろう①	13:00~14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	※①、②は連続講義です。できるだけ両方申し込んでください。 ADHD傾向のある方は、時間管理が苦手と言われています。 自分の特徴をよく知り、対処法を身につける準備をしましょう。 (ADHD傾向のある方向けですが、どなたでも参加できます)
			公認心理師/精神保健福祉士と学ぶ 夜更かしをやめてやる気を出す方法を学ぶ②	15:00~16:30				※①、②は連続講義です。できるだけ両方申し込んでください。 ADHD傾向のある方の中には、夜更かしで生活リズムがうまく取れない方が 多いと言われています。 ここでは、生活リズムを取り戻し、面倒なことを先延ばしせずやる気を出す方 について考えましょう。 (ADHD傾向のある方向けですが、どなたでも参加できます)
16月	火	実践	スキルアップセミナー コミュニケーション講座 「話の聴き方」	13:00~14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	人と心を通わせるために大切なことや、カウンセラーが実践する「話の聴き方」 を学びます。 参加者同士で話を聴き合う練習をし、聴いてもらう心地良さも体感してみま しょう。
			スキルアップセミナー コミュニケーション講座 「上手な伝え方」	15:00~16:30				相手を責めることなく、自分の思いを伝える手法を学びます。 言いにくいことやケンカになりがちなことも、伝え方次第で相手の反応も変わ ります。
18月	木	入門	公認心理師/精神保健福祉士と学ぶ 自分の特徴を伝える①	13:00~14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	※①、②は連続講義です。できるだけ両方申し込んでください。 障害を抱えて就労する場合、自分の特徴を先方に伝えることは長く就労す るうえで大切です。 ここでは伝えることのメリット、伝え方について考えます。 (自閉症スペクトラム傾向の方向けですが、どなたでも参加できます)
			公認心理師/精神保健福祉士と学ぶ 自分の特徴を伝える②	15:00~16:30				※①、②は連続講義です。できるだけ両方申し込んでください。 障害を抱えて就労する場合、自分の特徴を先方に伝えることは長く就労す るうえで大切です。 ここでは実際に自分の特徴の伝え方を考えます。 (自閉症スペクトラム傾向の方向けですが、どなたでも参加できます)

(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
19	金	実践	スキルアップセミナー 相手に好印象を与える話し方	15:00~16:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	発声・滑舌トレーニング、姿勢、表情や、伝え方のポイントを学びます。
20	土	入門	健康管理と障害と折り合う	15:00~16:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	働くうえで必要な最低限の健康管理と自分の障害と折り合うことを学びましょう。
23	火	入門	持ち味について	13:00~14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	誰もが持っている自分自身の持ち味について、持ち味カードを使って学んでみましょう。
			働くうえで大切なことを考えてみる	15:00~16:30				これから仕事を探すうえで大切なことを、また働くうえで大切なことを、講師と話を交えて考えてみましょう。
24	水	入門	【PC】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）
25	木	入門	自分を知って自己理解に繋げよう	13:00~14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	自分を知り理解することで自分らしい生き方、働き方を考えるヒントにしましょう。
			志望動機・自己PRについて考えよう	15:00~16:30				自己PR・志望動機のヒントは自己理解から。面接にも役立つ、伝え方を考えましょう。
26	金	実践	【PC】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）
27	土	実践	コミュニケーション スキルアップセミナー 「雑談」	15:00~16:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	就業前、終業後、休憩時間などのコミュニケーションがとても大切です。簡単にできるコミュニケーションの方法を学びましょう。

（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させていただきます。

※ **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）

TEL：075-682-8029 FAX：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

