

令和4年度 JPはあとふるカレッジ

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※

J P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
10	火	入門	伝え方の工夫	13:00~14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	自分と向き合い、「強み、弱み」を知りましょう。 伝えにくい弱みや配慮事項をどのように伝えるか学びましょう。
		実践	スキルアップセミナー 有効な自己PRのアピールポイント	15:00~16:30				なぜ自己PRが大切なのでしょう。 いざ実践！自己PRを作成しましょう。
		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）
12	木	入門	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と②は連続講座です。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しょう。
			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と②は連続講座です。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しょう。
13	金	入門	公認心理師による心を感じるセミナー 「簡単な絵を描いて心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ったり、深いところで修復するような治癒的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。
			公認心理師による心を感じるセミナー 「マンドラ塗り絵とマインドフルネス」	15:00~16:30				描くこと・塗ることにより集中力が上がり、自分と向き合ったり、深いところで修復するような治癒作用があるとされています。 マインドフルネスは、何度も同じことを考えてしまう人の思考を落ち着かせる作用があるとされています。
14	土	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）
17	火	入門	アンガーマネジメントで イライラしない一年にしよう	13:00~14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	怒りの気持ちと上手く付き合える方法を学びましょう。
			自分のコミュニケーションのタイプを知ろう	15:00~16:30				自分のコミュニケーションのタイプを知り、関係づくりに役立てましょう。

（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
18	水	入門	働くうえで知っておきたいルール①	13:00~14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	※①と②は連続講座です。必ず①と②の両方を申し込んでください。 労働に関する法律など、働くうえで知っておきたいルールを学びましょう。
		実践	働くうえで知っておきたいルール②	15:00~16:30				
19	木	入門	精神保健福祉士と学ぶ 「会議など一対多の コミュニケーションを上手にとる」 ～会議・雑談編～①	13:00~14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	※①と②は連続講座です。できるだけ両方申し込んでください。 仕事自体はうまくこなせていても、つまずきやすいのが会議や打ち合わせと いった、自分対複数人でのコミュニケーションです。 自分は何が苦手なのかを分析しましょう。
			精神保健福祉士と学ぶ 「会議など一対多の コミュニケーションを上手にとる」 ～会議・雑談編～②	15:00~16:30				
20	金	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）
23	月	入門	就職活動準備 ～自分を知らう～	15:00~16:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	カードワークをし自分の興味・関心、価値観を知ることで、自分について 理解を深め、自分に合う仕事・職場のヒントを見つけましょう。
24	火	実践	スキルアップセミナー 信頼関係を築くコミュニケーション法 「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、心理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 信頼関係を築くコミュニケーション法 「上手な伝え方」	15:00~16:30				
25	水	入門	パーソナルカラー（自分に似合う色）発見！ ①	13:00~14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	※①と②は連続講座です。必ず①と②の両方を申し込んでください。 ①自分に似合う色を見つけて人とのコミュニケーションを豊かにしましょう！ ②色彩は日々の暮らしを楽しく、豊かにします。簡単できれいに見えるカ ラーコーディネートの方法を実習しながら学びましょう。
		実践	パーソナルカラー（自分に似合う色）発見！ ②	15:00~16:30				
28	土	入門	金銭管理	13:00~14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	収入と支出を見直してマイナスにならず、貯金できるようになる目標を立て ましょう。
		実践	会社で生きるビジネスマナー	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けます。

※ 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

