

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
1	水	入門	精神保健福祉士と学ぶ 「ケアレスミス」を何とかしたい① ～段取り編～	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。 簡単な事務作業のほすが、あり得ないミスをしてしまう。どこかに抜けが出てしまう。その繰り返しで、周りの評価が下がってしまい、しんどい思いをされていませんか。 ちょっとした工夫で、段取りのミスを減らしていきましょう。
		入門	精神保健福祉士と学ぶ 「ケアレスミス」を何とかしたい② ～パソコンでの作業編～	15:00～16:30				精・発
2	木	実践	【PC】パソコンスキルアップセミナー 「ワードⅠ」 ①基本の使い方 ②表・図形	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	※セミナーの進行上、スムーズに文字入力のできる方が対象です。 ワードの基本的な使い方と、表や図形の挿入の仕方を学びましょう。 (セミナーの内容上、途中参加はできません)
7	火	入門	自己理解のためのコミュニケーション講座	13:00～14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	自分のコミュニケーションのタイプを知ることで、自己理解を深めましょう。
		実践	自分の強みを考える講座	15:00～16:30				精・発
9	木	入門	精神保健福祉士と学ぶ コミュニケーションの ビジネスマナーを何とかしよう① ～挨拶編～	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。 他社の人との挨拶は、大切なビジネスマナーです。 社会人としてのマナーをもう一度確認してみましょう。
		入門	精神保健福祉士と学ぶ コミュニケーションの ビジネスマナーを何とかしよう② ～仕事の範囲編～	15:00～16:30				精・発
13	月	実践	【PC】パソコンスキルアップセミナー 「ワードⅡ」 ③テキストボックスの使い方 ④ビジネス文書作成	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	※セミナーの進行上、ワードⅠ①基本の使い方②表・図形を受講されており、且つスムーズに文字入力のできる方が対象です。 テキストボックスの使い方とビジネス文書の作成の仕方を学びましょう。 (セミナーの内容上、途中参加はできません)
14	火	入門	応募書類の基本 「履歴書」の作成のポイント！	13:00～14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	採用担当者に聞いた！ 「履歴書」の内容で最も重視する項目は何か。
		実践	スキルアップセミナー 準備した「職務経歴書」を3分で説明！	15:00～16:30				精・発

日付	曜日	コース	セミナー名	時間	会場	障害	定員	内容
15	水	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	持ち味は長所短所含め、誰しもが持っているものです。 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				これから仕事を探していく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。
18	土	実践	【PC】90分でわかるパソコン術 ～応用編～	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	※セミナーの進行上、スムーズに文字入力のできる方が対象です。 エクセルの基礎（データ形式から書式設定など）から応用（表関数から データ活用など）まで、楽しく、幅広い使い方を学びましょう。 （セミナーの内容上、途中参加はできません）
20	月	入門	面接で選ばれる！第一印象アップのコツ	15:00~16:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	面接でよい印象を持ってもらえるように、表情・姿勢等ワーク中心に実践し ていきます。
21	火	入門	「性格分析」で自分を知ろう	13:00~14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	エゴグラムワークで、今の自分の「性格」＝「考え方のクセ」を知り、変えたい と思えば変えられることを学びます。 生き辛さやコミュニケーションの改善に活用しましょう。
		実践	「マンドラぬり絵」でメンタルケア	15:00~16:30				集中してぬり絵をすることで、呼吸が整い、自律神経に良い影響があると 言われています。楽しんでリフレッシュしましょう。 繊細な植物のマンドラ、幾何学のマンドラなどから自分の気に入った図柄を 選べます。
22	水	実践	【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編～	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）を知り、楽しく、しっかりと 学びましょう。 （セミナーの内容上、途中参加はできません）
24	金	入門	内省で自己理解を考えよう	13:00~14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	職場で、「こんな時」自身ならどう感じる？ 様々な場面でどう感じるかを意味付けで理解してみましょう。
		実践	スキルアップセミナー 自身のストレンクス（強み）ってなんだろう	15:00~16:30				職場で発揮できる自身の強みについて、事例から紐解き、方向性を見つ けましょう。
25	土	入門	健康管理と障害と折り合う	13:00~14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	障害と折り合って健康を保つためにはどのようにすればいいのか、働き続ける には何が必要か学びましょう。
			感情とうまく付き合う	15:00~16:30				自分の感情、特にネガティブな感情とどのように付き合って生活、仕事を続 けていくためにはどのようにすればいいのか学びましょう。

※ 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

