

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。

※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、席間隔の確保に努めております。
受講される方は、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
9	木	入門	自分の特性を知り伝えよう	15:00~16:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	働くうえで自分の出来ないことや苦手なことを知り伝えることを学びましょう。
14	火	実践	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「自分でできるストレスケア」について学びましょう。
		入門	アートセラピーでメンタルケア 「コラージュ療法」 (注)	15:00~16:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発・知	6名	雑誌から「好きなもの」を切り抜いて画用紙に貼り、作品を作ります。 没頭することで気持ちがスッキリしたり、今の自分について知ることができたりします。 ※雑誌はこちらでも用意しますが、お好きなキャラクターや写真が掲載されている、切り抜いてもいい雑誌をお持ちいただいても構いません。
17	金	実践	【PC】90分でわかるパソコン術 ～応用編①～	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	※文字入力のできる方、または基礎編受講済の方対象です。 エクセルの基礎（四則演算、書式設定など）から応用（関数、データ活用など）まで、実務に近いイメージで楽しく学びましょう。 ※セミナーの内容上、途中参加はできません。
		【PC】90分でわかるパソコン術 ～応用編②～						
23	木	入門	働くうえで知っておきたいルール①	13:00~16:30 ※2コマ連続	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。
		働くうえで知っておきたいルール②						
24	金	入門	これで安心！ 働く前に知っておきたいビジネスマナー (注)	13:00~14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発・知	6名	身だしなみ、表情、挨拶（お辞儀）、言葉遣いなど、基本的なビジネスマナーのポイントを学びましょう。
		押さえておきたいビジネスマナー ～言葉遣い編～	15:00~16:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	知っているようで知らない敬語。 敬語を学ぶことでコミュニケーションに自信を持ちましょう。	
28	火	入門	怒りの感情との折り合いをつけましょう	13:00~14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	仕事を通じて様々な人間関係が生まれます。家族との関係もその一つです。 アンガーマネジメントを学び、良好な人間関係を築き、仕事やコミュニケーションを円滑に行いましょう。
		働くうえで大事にしているものは何だろう	15:00~16:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	仕事・職場に何を求めているかは、その人の持つ価値観によって異なります。 ワークから自己理解を深め、職業選択を考えるうえでのヒントにしましょう。	

(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。
- ※ 感染症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。

■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

