

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 ●就職活動にプランクのある方  
●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。

日付	コース	セミナー名	時間	会場	対象	定員	内容
3 (火)	実践	【PC】90分でわかるパソコン術 ～応用編①～	13:00～16:00 ※2コマ連続講座	京都テルサ 東館2階 ミニイングリーム	精神 発達	4名	※エクセルの基本的な操作ができる方、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。  ※2コマ連続セミナーです。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～					
4 (水)	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	13:00～14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精神 発達 知的	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	精神 発達	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。
10 (火)	入門	自己分析 「タイプ別自己診断」 ～発見！強みと弱み～	13:00～14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精神 発達	6名	自身のタイプを知り、新たな自己発見やいろいろなタイプの方々などどのように関わることかを学びましょう。
	実践	自己分析 「ライフチャート」	15:00～16:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精神 発達	6名	ライフチャートとは、人生を振り返り、その時々々の充実度をチャート状に整理する手法です。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。
17 (火)	入門	就職準備セミナー 「仕事を楽しむ」	13:00～14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精神 発達	6名	仕事を楽しむのは、簡単そうで難しいものです。自分なりの仕事の楽しみ方を考えて達成感を養いましょう。
	入門	就職に向かっている今の自分は 次へのステップ	15:00～16:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精神 発達	6名	今あるステージ（就労準備）は自身と向き合うチャンスです。 次へのステップ（就労）に何が必要なのか考えてみましょう。
19 (木)	実践	就職活動のプロセスと 計画の立て方	15:00～16:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精神 発達	6名	具体的な短期・中期・長期の目標設定法（SMARTの原則など）を学び、各自のキャリアロードマップを考えましょう。
20 (金)	入門	感情とうまく付き合う	13:00～14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精神 発達 知的	6名	思い通りにいかない時、自分自身の気持ちと、どのように付き合うのがいいのかが学びましょう。
		心の健康	15:00～16:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精神 発達 知的	6名	いつも心を健康にする考え方を学びましょう。
24 (火)	入門	自己実現のための心理学を学ぼう	13:00～14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精神 発達	6名	「これからの人生を“より豊か”に生きるために何をすればいいのかわかるか？」まずは、心理学の基礎的な理論から自分の現在地を把握しましょう。
		アートセラピーで自分を知ろう 「なぐり描き法」	15:00～16:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精神 発達 知的	6名	鉛筆で自由にぐるぐると線を描いたり、色鉛筆で色を塗ったりして作品を作ります。 自分の無意識からのメッセージを受け取ったり、参加者同士で作品のシェアもしましょう。 ※上手下手の評価はありませんので、絵が苦手な方も安心してご参加ください。

※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。

※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、受講の前にお仕事相談窓口にて、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。

## ■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