

5月

精神・発達障害
のある方対象

無料セミナー
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。
必ず事前に予約の上、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の基本を学ぶコース

●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	開催時間	会場	定員	セミナー内容
6	木	入門	ひとと話すのが楽しくなるコミュニケーション	13:00~14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	6名	傾聴を中心としたワークを交えながら、コミュニケーションに対する苦手意識をなくして、話すのが楽しくなるコミュニケーションのコツをお伝えしていきます。(注)
		実践	ゼロからわかるビジネスマナー 言葉遣い編	15:00~16:30		6名	知っているようで知らない敬語、言葉遣い。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。(注)
7	金	入門	自分らしさを知ろう	13:00~14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	6名	自分を客観的に見る力をつけましょう ～まずは 自分を知ることからはじめましょう
		実践	自分らしさを知ろう	15:00~16:30		6名	性格や地位感覚をみていきながら自分の特性を探してみましょう
10	月	入門	怒りの感情と上手に付き合おう	15:00~16:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	6名	怒る、怒らないとどこで後悔しないか、何をやるか。(注)
11	火	入門	ビジネスマナー 「応対編」	10:00~11:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	6名	さわやかな応対の仕方や心構えを学びましょう。
		入門	ビジネスマナー 「電話編」	12:00~14:30		6名	電話のかけ方、受け方の基礎を学びましょう。
		実践	ビジネスマナー 「報連相編」	15:00~16:30		6名	基本的な報告・連絡・相談の仕方を学びましょう。
12	水	入門	コミュニケーション講座「聴く」 ～円満な人間関係を目指す～	10:00~11:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	6名	人の心のしくみを知り、「アクティブリスニング」という話の聴き方を学びます。参加者同士で話を聴き合い、聴いてもらう心地良さも体験します。
		入門	コミュニケーション講座「伝える」 ～円満な人間関係を目指す～	13:00~14:30		6名	相手の心に届く伝え方「アイメッセージ」について学びます。気持ちのいいコミュニケーションの方法を知り、人間関係の悩みを軽減しましょう。
		実践	「カラーマインドマップ」ワークで自己理解	15:00~16:30		6名	「色彩の心理」と「マインドマップ」を掛け合わせたワークで深層心理を明確化し、自分にとって大切なことを見つけたり、目指すところを見つけたり。自己理解に繋がります。
13	木	入門	「自分のコミュニケーションタイプを理解し、 活かしていきましょう」	13:00~14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	6名	一人一人でおこなうカードを使った自己分析で、コミュニケーションのタイプを知ることで自己理解や他者との関係づくりを考えてみましょう。
		実践	「自分自身で目標を決めて、行動していく方法を、 書きながら考えてみましょう」	15:00~16:30		6名	マンダラチャートを使って、自分の目標達成のための行動計画を書いてみましょう。
14	金	入門	感情と仲良くなって本当の気持ちに気づこう	13:00~14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	6名	感情のカードを使って、自分の本当の気持ちに気づいていきます。ワークをしながら、自分の気持ちを言葉にしていき、これから、どう進みたいか、本当の気持ちを見つめていきます。
		入門	本当の気持ちを伝えるコミュニケーション	15:00~16:30		6名	感情のカードを使って、自分の本当の気持ちに気づいていきます。アサーション、自分の気持ちを言葉で表現し、考えを伝えていくワークをしていきます。
15	土	入門	「パソコン講座 ワードその① 基本の使い方」	13:00~14:30	京都テルサ 東館2階 ミーティングルーム	4名	①と②は連続講座です。①と②の両方を申し込んでください。 ワードの立ち上げから簡単な機能紹介をし、実際に使ってみます。 (セミナーの内容上、途中参加はできません)
		入門	「パソコン講座 ワードその② 表と図形」	15:00~16:30		4名	①と②は連続講座です。①と②の両方を申し込んでください。 ワードでの表と図形と挿入方法について学びます。 (セミナーの内容上、途中参加はできません)
20	木	入門	ひとと話すのが楽しくなるコミュニケーション	13:00~14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	6名	コミュニケーションって何？ 3ステップで、表情、あいづち、初対面の人と会話するコツを学び、実践していきます。(注)
		実践	ゼロからわかるビジネスマナー 言葉遣い編	15:00~16:30		6名	これだけは使いこなせるようになろう基本の敬語。クッション言葉の遣い方、大名言葉、バイト言葉など気を付けたい言葉遣い、といった実践的な言葉遣いを学びます。(注)

5月

精神・発達障害
のある方対象無料セミナー
J P はあとふるカレッジ

日付	曜日	コース	セミナー名	開催時間	会場	定員	セミナー内容
21	金	入門	エゴグラムで対人関係をスムーズに	13:00~14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	6名	自分の性格や強みを知って、人間関係をよりスムーズにしていましょ う。
			エゴグラムで対人関係をスムーズに	15:00~16:30		6名	心のなりたちを知り、対人関係を楽にしていましょ う。
24	月	入門	自分発見セミナー	15:00~16:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	6名	社会生活の中で自分と向き合い、モヤモヤのつれをほくしましょ う。 (注)
25	火	入門	自己理解を深めよう	10:00~11:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	6名	自己分析・自分に合った仕事を考えましょ う。
		実践	自己分析 ~ライフチャート~	13:00~14:30		6名	ライフチャートとは、自分が生きてきた人生を振り返り、その時々 の充実度をグラフや図表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。就職活動や転職活動に活用しま しょう。
		実践	対人スキルアップ	15:00~16:30		6名	人前で話すコツを学びヴォイストレーニングをしましょ う。
26	水	入門	自分でできる「メンタルヘルスケア」	10:00~11:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	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。安定して働か ための「心の定期健診」の知識を学び、自分にあった解消法を探りま す。
		実践	「価値観のワーク」~自分にとって大切なこと~	13:00~14:30		6名	10個の言葉を自分にとって価値のある順に順位を付けることで、自 己理解を深めます。また参加者同士、お互いの価値観をシェアするこ とで、社会生活での生きやすさに繋がります。
		実践	癒しと自己理解のアートセラピー「なぐり描き法」	15:00~16:30		6名	画用紙に自由にぐるぐる線を描き、心のままに色を塗り、自己表現を していく絵画療法です。できた作品を言語化することで、無意識に思っ ていたことが意識化されるなど、自己理解にも繋がります。
27	木	実践	パソコン講座 ワードその③ 「テキストボックスの使い方」	13:00~14:30	京都テルサ 東館2階 ミーティングルーム	4名	ワードその①と②の受講が必須です。 テキストボックスとは何か、どんな使い方ができるかを学びま す。 (セミナーの内容上、途中参加はできません)
		実践	パソコン講座 ワードその④ 「ビジネス文書の作成」	15:00~16:30	4名	ワードその①、②、③の受講が必須です。 ワードで実際にビジネス文書を作成しま す。 (セミナーの内容上、途中参加はできません)	
		入門	「おいしく食べて健康とダイエット」	13:00~14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	6名	食べることを楽しみながら、健康とダイエットを成功させる方法を身につ けましょ う。
		実践	「気持ちを伝えるコミュニケーション」	15:00~16:30	6名	気持ちを理解してもらうコミュニケーション力を身につけましょ う。	
29	土	入門	「パソコン講座 エクセルを使ってみよう」①	13:00~14:30	京都テルサ 東館2階 ミーティングルーム	4名	①と②は連続講座です。①と②の両方を申し込んでください。 エクセルを立ち上げるところから基本操作を学びま す。 (セミナーの内容上、途中参加はできません) (注)
		入門	「パソコン講座 エクセルを使ってみよう」②	15:00~16:30		4名	①と②は連続講座です。①と②の両方を申し込んでください。 エクセルを使って表づくりや関数の使い方について学びま す。 (セミナーの内容上、途中参加はできません) (注)
31	月	入門	感じの良い話し方・聴き方	10:00~11:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	6名	クッション言葉と適切な相槌で、会話力をアップしましょ う！
		入門	パーソナルカラー（自分に似合う色）発見！①	13:00~14:30		6名	①と②は連続講座です。①と②の両方を申し込んでください。 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！
		実践	パーソナルカラー（自分に似合う色）発見！②	15:00~16:30		6名	①と②は連続講座です。①と②の両方を申し込んでください。 色彩は日々の暮らしを楽しく、豊かにします。簡単できれいな見える 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。

(注) 知的障害のある方の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、セミナー受講の前後に総合受付にて、ご登録ください。

※ご登録がない方は、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）

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

