

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
4	火	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・発	6名	会社やプライベートでうまくいかない時、感情とどのように付き合うか学びましょう。
7	金	入門	【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編①～ (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	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。
			【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編②～ (注)					
11	火	実践	「リフレーミング」で 自分の可能性を広げよう	13:00~14:30	京都テルサ 東館 1階 第7会議室	精・発	6名	物事を別の角度から見ることで、弱みも強みになることを学びます。 自信が持てたり、気持ちが楽になったりします。
		入門	こころを整える 「マンドラめり絵」 (注)	15:00~16:30	京都テルサ 東館 1階 第7会議室	精・発・知	6名	集中してめり絵をすることで、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。 美しい花のマンドラ、幾何学のマンドラなどから自分の気に入った図柄を選び、楽しんでリフレッシュしましょう。
13	木	入門	精神保健福祉士と学ぶ 基本のコミュニケーション ～自己紹介の仕方～	13:00~14:30	京都テルサ 東館 1階 第7会議室	精・発	6名	人間関係をスムーズに始めるために自己紹介について学びましょう。
			精神保健福祉士と考える ～なりたい自分のイメージを持つ～	15:00~16:30	京都テルサ 東館 1階 第7会議室	精・発	6名	新しい職場でどんなふうに関わりたいでしょうか？ なりたい自分のイメージを大切にすることで自信が生まれます。
20	木	入門	自己理解に役立つ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り、強みとして意識しましょう。
			ストレスとの上手な付き合い方講座	15:00~16:30	京都テルサ 東館 1階 第7会議室	精・発	6名	生活の中で取り組めるコツを知って、ストレスと上手に付き合えるようになります。
27	木	実践	相手に好印象を与える話し方 (注)	13:00~14:30	京都テルサ 東館 1階 第7会議室	精・発・知	6名	話し方のポイントの発声、滑舌トレーニング、姿勢、表情や印象の良くなる表現を練習しましょう。
			ビジネスマナー ～面接対策編～	15:00~16:30	京都テルサ 東館 1階 第7会議室	精・発	6名	面接を受けるときの心構えや準備しておきたいこと、面接時の入室から退室までのマナー等を学びます。 面接で印象良く対応できるようになります。

(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）

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

