

コースの案内	プログラム名	参加場所	持ち物	開催時間	定員	プログラム内容
Aコース まじょの月内こいねお茶会 まじょの月内こいねお茶会 まじょの月内こいねお茶会	自己理解セミナー①	セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	13:30-15:00	6名	自分のタイプから自分の個性を知ることで、場所・場所探しをしてみましょう！
	ジョブトレ展覧	サボスタ	筆記用具・軍手・靴 汚れてもいい服装	9:00-11:00	6名	製作案を通して、職業理解とコミュニケーションの練習をしましょう。 ※遠路お越しの方は、9:30に現地集合です。詳しくはサボスタスタッフにお尋ねください。
	ジョブトレ図書館	茨城県立図書館	筆記用具・動きやすい服装・エプロン・白手袋	10:00-12:00	5名	茨城県立図書館の職業展示を行います。茨城県立図書館ボランティアのスタッフの方と一緒に作業を行います。ボランティア作業を通して、責任をもって取り組むことやコミュニケーションの練習をしましょう。
	地域活動体験	セミナー室	筆記用具・軍手・靴 汚れてもいい服装	10:00-12:00	12名	主にサボスタ近隣の清掃を行います。地域活動を通して他の利用者とコミュニケーションの練習をしましょう！
	ビジネスマナー入門編 (挨拶)	セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	13:30-15:00	4名	あいさつ、身だしなみなど仕事する上で必要となる基本的なマナーについて学びます。
	パソコン教室 (ビキナー編)	セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	10:00-11:30	4名	初めての方でも大丈夫。パソコンの仕組み、各装置の働き・名称、使用ソフトの概要から学んでみましょう。
	はじめての就活(全3回)	セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	13:30-15:00	6名	まずは就活活動ってどんなものか具体的にイメージしてみましょう。面接なんてコブくない！ ①楽しくイメージづくり(雇用形態・求人票のみなど) ②応募書類の作り方 ③面接シミュレーション
Bコース まじょの月内こいねお茶会 まじょの月内こいねお茶会 まじょの月内こいねお茶会	自己理解セミナー②	セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	13:30-15:00	6名	自分に合った仕事が見つからない…じゃあ自分がどんな個性を持っているんだろう？興味と気づいていない自分の個性をワークを通して考えてみましょう。
	職場対人技能トレーニング①	セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	13:30-15:00	6名	はじめて仕事で出て来るピンチへの対応をしましょう？多くの人が困るであろう場面についてみんなで検討していきます。そしてロールプレイを通して練習を行います。
	ビジネスマナー (敬語・電話対応)	セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	13:30-15:00	6名	社会人として必要な敬語、職場での電話対応、仕事をするうえで知っておくべきマナーの代表的なものが、苦手克服をもっている人が多いようです。そこでこの敬語と電話対応を学んで、仕事デビューする際の不安を軽減させましょう！
	パソコン教室 (word・メール対応Excel)	セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	10:00-11:30	4名	Wordの基本(文書作成・書式設定・表作成)と基本的なメール対応を学びます。 Excelの基本(表作成・計算・グラフ作成・データベース)を学習します。
	就職活動セミナー(全4回)	セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	13:30-15:00	6名	就職活動をすすめていくうえで大切なことを4回に分けて学びましょう。コツを掴むと応募のハードルがグッと下がりますよ！ ①求人票の見方・応募電話 ②応募書類・自己PR ③面接練習・筆記・送付 ④面接シミュレーション
Cコース まじょの月内こいねお茶会 まじょの月内こいねお茶会 まじょの月内こいねお茶会	職場対人技能トレーニング②	セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	13:30-15:00	6名	仕事を継続していくうえで出てくる困り事や不安に思う事を事例をもとに考えていきます。またどう対応したらいいかについてロールプレイを通して練習をします。
	ビジネスマナー (館運用・メモの取り方)	セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	13:30-15:00	6名	新入社員だけじゃない！社会人として重要なビジネスマナーである「館舎・連絡・相談」と「メモの取り方」について学びましょう。これをマスターしておけば、職場でのコミュニケーションも円滑になり、あなたの評価も上がることでしょう(´▽´)v
	パソコン教室 (Power Point)	セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	10:00-11:30	4名	Power Pointを使った見栄えの良い発表資料作りを学びます。自分を売り込むプレゼンにチャレンジしましょう。
	アサーショントレーニング	セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	13:30-15:00	6名	悪いことがあるけれどなかなか相手に伝えることができないという場面はありませんか。アサーショントレーニングでは、自分の意見を相手に適切に伝えるための方法を学びます。ロールプレイを通して練習をしてみましょう。
	ホンキの就活	セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	12:30-17:00	10名	リクルートの協力を得て実施している就労支援セミナーです。自分の可能性の発見から求人への応募、面接まで一貫して支援します。参加条件： ①現在就職活動中の方②グループワークで自分の意見が言える方③全4回参加できる方
共通 セミナー	職業人講話	セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	13:30-15:30	12名	様々な職業に就いている方に講話をしていただきます。どうしてその職業を選んだのか？働くことにどんなやりがいを感じているのか？など、興味に基づき話を聞くことで、これから職業選択をする参考にしてください。 ※全コース対象
	ハローワークセミナー	茨城県のハローワーク	筆記用具 セミナー用ファイル	13:30-15:00	6名	各ハローワークで実施します。就業の方からハローワークの活用方法や雇用調整を説明していただいた後に就業先に求人の検索を行います。当日ハローワークカードの作成でもございますのでご利用下さい。 ※Aコース・Bコース対象
	ストレス対処を学ぼう	セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	13:30-15:30	6名	不安をなかなかコントロールできない……ミスをしてしまったかやっつけているのが不安……ストレスによる困窮は人それぞれあると思います。ストレス対処法を学んでみましょう。ストレス対処について役立つワークを行う予定です。 ※Aコース・Bコース対象
	ストレスマネジメント	セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	13:30-15:00	6名	ストレス理論に基づいてストレスと上手に付き合う方法を学びます。ストレスが強くなって就活をすすめてみましょう。 ※Bコース・Cコース対象