



## コミュニケーション講座



コミュニケーション講座では働くために必要となるコミュニケーションのコツを身につけることができます。専門スタッフと共に、自分を見つめ直し、アピールポイントである「自分の強み」を発見します。会話に対する苦手意識を克服できるので、今すぐ就職するには自信が無い方・コミュニケーション能力を高めたい方など、就職に今は遠いけれども少しでも前進したい方向けにもおすすめのプログラムです。

### 例えばこんなことをしています。



### 一言アドバイス

 参加者みんなでフリートーク

 「こんな時、他の人はどう考えるんだろう」と思っていることについて皆で話し合う

 コミュニケーションの実践練習

 ストレスを上手に発散する方法

 自分も相手も大切に自己表現

 アサーション～上手な気持ちの伝え方～

1人で悩んでいるだけでは気付けない、コミュニケーションの大切さと、苦手意識を克服する方法が学べます。まず集団で学ぶことで、社会に出た時の心理状態に近い状況に身を置くことができ、予行演習をすることができます。また、相手の立場に立って考える訓練や自分を表現する方法を学ぶため、これまで自分の殻に閉じこもりがちだった方にはぜひ体験していただきたいプログラムです。

 全てのプログラムにキャリアコンサルタントや支援員が同席します。

サポステに相談する

# ～ インフォメーション ～

## 《就活やってみよう♪》 毎週土曜日13:00～

☆ 履歴書、職務経歴書の作成、面接練習 ☆

「履歴書の志望動機がうまく書けない」「職務経歴書の書き方が分からない」「明日、面接になったので面接練習や対策をしておきたい」など、応募書類作成や面接練習を個別に指導します。

※当日でも対応可能な場合があります。まずは北サポへお電話ください。

### ◎ 持ち物 ◎

書類等の添削を行う為必要書類をご持参ください。(応募先情報、履歴書や職務経歴書に必要な情報)

## 《出前相談》

「職務経歴書って?」「働きたいけど一歩が踏み出せない」「対人関係が苦手」「相談相手がいない」「空白が長いので、どうしたらいいのか…」など仕事に関わる悩みを一緒に考えてみませんか?

### ◎ 今月の開催場所 ◎

◆ 3月 7日(木)

気仙沼地域 会場:気仙沼保健福祉事務所 2階 母子相談室

◆ 3月 22日(金)

涌谷地域 会場:涌谷公民館(旧涌谷町勤労青少年ホーム)2階音楽室

◆時間:10:00～16:00

◆費用:無料(※事前予約優先)

## 《コミュニケーションセミナー》

「職場のコミュニケーション」「自分の内面を知る」「聞く大切さと 報告・連絡・相談」「職場の信頼関係」など  
キャリア・コンサルタントによるワーク&セミナー

### ◎ 3月の開催日 ◎

毎週火曜日 開催予定(要確認)14:00～16:00

## 《PCセミナー》

Word・Excel・PowerPoint2016を使用して就職先で即役立つスキルを身に付けるセミナーです。

◎マンツーマンで行っています。

◎随時開催しております。要予約。お電話にてご確認ください。

## 《こころの相談》

臨床心理士による相談を行います。働くうえで気になる人間関係の不安や、なかなか他人には話しづらい精神的な心の悩み等をじっくり聞きます。

◎3月22日(金)13:00～16:00 完全予約制です。

サポステ  
利用状況

総登録者数  
1,114名

進路決定者数  
742名

割合  
66.6%

★進路決定者数割合★(開所～H 31月年 1月末まで)