

話すことは嫌いではないけど
何を話していいのかわからない…

働いてみたいけど上司や同僚と
上手に付き合えるか不安

コミュニケーション&ぷれ就活講座

いきなり働くのが不安…
履歴書って
どうやって書くの??

まいさぽ上田ではコミュニケーションに
苦手さを感じている方を対象にコミュニ
ケーション講座と就職活動に向けての、
ぷれ就職活動講座を開催します。

人と話すことから始めてみませんか？



- 日 程 平成 29 年 9 月 6 日から 11 月 1 日
座 学 : 13 時 30 分から 15 時 30 分 8 日間
職業体験 : 13 時 30 分から 16 時 30 分 4 日間
- 参加資格 概ね 50 歳未満の上田市在住の方
- 参加費 無料
- 問い合わせ先

上田市生活就労支援センター まいさぽ上田

上田中央三丁目 5 番 1 号 Tel 0268-71-5552

日程表（予定）

	日にち	内 容
第1回	9月6日(水)	「コミュニケーション」ってなんだろう 「自分を知ろう①」～心理検査から読み取る～
第2回	9月13日(水)	「自分を知ろう②」～ストレスと上手に付き合うには～
第3回	9月20日(水)	「他人を知ろう」～人の話を聞くトレーニング①～
第4回	9月27日(水)	「他人を知ろう」～人の話を聞くトレーニング②～
第5回	10月4日(水)	応募書類を作ってみよう
第6回	10月11日(水)	ソーシャル・スキル・トレーニング ～こんなときどうする?①～
第7回	10月18日(水)	ソーシャル・スキル・トレーニング ～こんなときどうする?②～
第8回	10月23日(月)	職場体験 1日目
第9回	10月24日(火)	職場体験 2日目
第10回	10月26日(木)	職場体験 3日目
第11回	10月27日(金)	職場体験 4日目
第12回	11月1日(水)	講座のまとめ

※ 日程及び内容は変更となる場合があります。

● 日 程 平成29年9月6日(水)から11月1日(水)

座 学 : 13時30分から15時30分まで 計8回

職場体験 : 13時30分から16時30分まで 計4回

● 参加資格 上田市在住の概ね50歳未満の方

● 参加費 無料

● 問い合わせ先

上田市生活就労支援センター まいさぼ上田

上田市中央三丁目5番1号 Tel 0268-71-5552

.....きりとり.....

参加申し込み書

名前		電話番号			
		連絡先			
住所		性別	男・女	年齢	()歳