



★出張相談会のご案内★

働くことに関する悩みを抱えている若者、保護者の方を対象に出張相談会を実施します。ぜひご予約ください！

- ◆日 時：6月26日（木）
- 午前の部（10時～12時） 定員20人
 グループカウンセリング
- 午後の部（13時～16時） 定員3名
 個別相談（1人45分）
- ◆場 所：君津市生涯学習交流センター
- ◆参加料：無料

※完全予約制となります。

お申込み：南部サポステ 0438-23-3711



南部サポステでの相談の様子



ワークショップの様子

リラックス法を探ろう

5月20日に木更津ハローワークでワークショップを実施しました。今回のテーマは「就活で疲れた心のリラックス法を探ろう」です。

就職活動がうまくいかず、「疲れてしまった」「ついついネガティブに考えてしまう」という方を対象に、「ネガティブ思考をポジティブ思考に変化させるコツ」を紹介しました。ワークショップは毎月実施しております。次回のテーマは就活に対する“モチベーションアップ”です。興味のある方は是非ご参加ください！

ちば南部地域若者サポートステーション



お気軽にご連絡ください

〒292-0831 木更津市富士見1-1-1
 たちより館2階(木更津駅東口駅前)
 TEL : 0438-23-3711 FAX: 0438-23-3711
 URL : <http://www.chiba-nanbu-saposute.jp>



◆ご利用の流れ

- ①まずは、お電話ください。(0438-23-3711) **初回面談**の予約をお取りします。
- ②キャリアコンサルタントによる**初回面談**では、個人カードなど利用にあたって必要となる書類を書きいただきます。ここで、サボステの利用に関する説明を行います。ご希望になればグループワーク等を見学できます。
- ③個人カードと面談内容について専門家と検討し、今後のサボステ利用に関する方針を後日お知らせいたします。
- ④利用方針に基づいて、グループワークへの参加、定期的なキャリア相談や心理相談を受けることができます。ご利用の際は、必ず予約が必要ですので、お気軽にお声掛けください。

平成26年6月グループワークのご案内

日付		9:50~10:40	10:50~11:40	日付		9:50~10:40	10:50~11:40
1日	日	休館		16日	月	コミュニケーション①	コミュニケーション②
2日	月	コミュニケーション①	コミュニケーション②	17日	火	テーマトーク①	テーマトーク②
3日	火	テーマトーク①	テーマトーク②	18日	水	ビジネスマナー	
4日	水	ビジネスマナー		19日	木	職員ミーティング	
5日	木	スタートアップ		20日	金	線画を描こう①	線画を描こう②
6日	金	線画を描こう①	線画を描こう②	21日	土	休館	
7日	土	休館		22日	日	休館	
8日	日	休館		23日	月	コミュニケーション①	コミュニケーション②
9日	月	コミュニケーション①	コミュニケーション②	24日	火	アサーション①	アサーション②
10日	火	アサーション①	アサーション②	25日	水	面接練習	
11日	水	面接練習		26日	木	スタートアップ	
12日	木	スタートアップ		27日	金	新聞を読もう①	新聞を読もう②
13日	金	新聞を読もう①	新聞を読もう②	28日	土	休館	
14日	土	休館		29日	日	休館	
15日	日	休館		30日	月	コミュニケーション①	コミュニケーション②

◆利用方法

- ①グループワークへの参加は、キャリアコンサルタントによる面談後決定します。
キャリアコンサルタントが作成したカリキュラムに基づいて参加予約を行ってください。
- ②初めてグループワークに参加する方は、木曜日の「スタートアップ」に必ず出席して下さい。
スタートアップでは、職業レディネス・テスト（職業興味）を実施しています。
- ③参加にあたっては、サボステ利用規約を厳守していただきます。
もし、利用規約が守れない場合は、サボステの利用をお断りする場合があります。
- ④参加予約は、前日までに行ってください。
- ⑤グループワーク開始後の途中参加はお断りしています。時間厳守で教室へお入りください。

◆グループワークの内容

- 『コミュニケーション』：グループワークを通してコミュニケーションスキルを身につけていきます。
- 『テーマトーク』：様々なテーマを題材に、日常会話の練習やトーク力を身に付けていきます。
- 『アサーション』：自己主張訓練です。相手も自分も大切にコミュニケーションの練習です。
- 『面接練習』：就職に向けた自己アピールや、履歴書の作成方法、就活に対する知識や技術を学習します。
- 『ビジネスマナー』：就職に必要なビジネスマナーの習得、就職面接の技術や言葉遣いなどを学習します。
- 『スタートアップ』：初めてグループワークに参加する方は、必ず出席して下さい。
スタートアップでは、職業レディネス・テスト（職業興味）を実施しています。
- 『線画を描こう』：植物、手、机などいろいろな被写体を線画で描いていきます。
- 『新聞を読もう』：新聞の切り抜きを使って、内容の把握や意見交換を行います。