

無業者  
の為の

# 集中訓練プログラム

期間:6月15日(木)~8月9日(水)

## 〈プログラム内容〉

### ① コミュニケーション能力を付けるために

・オリエンテーション ・コミュニケーショングループワーク ・アサーショントレーニング  
・グループディスカッション ・構成的グループエンカウンター など

### ② 社会人基礎力をみがくために

・社会人基礎力養成講座 ・社会人ビジネスマナー ・話し方講座 ・労働法規の基礎  
・職業人講話 ・ボランティア体験、合宿体験(4泊5日) など

### ③ 就職の実践につながる講座

・就職支援セミナー(履歴書・志望動機・面接訓練等)  
・適性適職診断 ・職場実習(実際の仕事に従事する) など

### ④ 資格取得を目指す

・簿記3級講座 ・PC情報処理技能検定3級講座 ・ボールペン字講座 ・普通救命講習(救命技能認定書取得)

### ⑤ より良い自分になるために

・キャリアデザイン講座 ・幸福になるためのキャリアプラン ・エゴグラム・交流分析  
・リラクゼーション講座 ・生活改善講座

### ⑥ ストレスに強くなるために

・ストレス対処講座 ・メンタルヘルスの基礎知識

### ⑦ その他

プログラム期間中及び終了後も就職に向けた“相談”はいつでも受けれます。  
北勢地域若者サポートステーションのキャリアコンサルタント等が対応します。

# 修了後

8月10日(木)からは…

はたらくに向けて  
就職活動を  
継続的にサポート!

サポステ相談コーナー▶



Keep  
Challenging!



お気軽にお問合わせください(電話でも来所でもOK)

## 北勢地域若者サポートステーション

相談日 火曜日~土曜日 9:30~18:00  
日曜日・月曜日・祝日・年末年始はお休みです

お問い合わせ  
お申し込み **TEL059-359-7280** 又は **7281**  
E-mail wakamono@hokusapo.com ホームページ <http://hokusapo.com>

■主催/三重労働局 ■委託団体/NPO法人市民社会研究所



三重県四日市市諏訪栄町3-4星座ビル2F