

仲間と一緒に取り組める

2ヶ月間の

# 集中訓練 プログラム

期間：平成29年9月26日(火)  
～11月24日(金)

申込み〆切：平成29年9月20日(水)

このプログラムは、  
**生活リズムを整えながら**  
**体力やスキルを身につけ、**  
**自信を取り戻しながら、**  
**就職活動への一歩を踏み出す**  
ためのプログラムです。

4泊5日の合宿や職場体験で自分磨きをしませんか？

就職に向けて職場体験や合宿生活、資格取得講習に参加し、社会人基礎力を身につけていきます。  
様々な体験を通して実際にスキルを身につける2ヶ月間の集中的なプログラムです。  
スタッフが進路について共に考え、プログラム終了後も継続的に相談ができます。

## 2ヶ月間の主なメニュー

### 職場体験実習

実際の職場での実習を通して働く自信を身につけ、職場コミュニケーションを実践します

### パソコン講習

基礎的なパソコン操作を学び、就労に向けWord・Excelのスキルアップを目指します

### グループワーク

職場に必要なマナーやコミュニケーションスキルを学びます

### 就活セミナー

就職活動の基本から応募書類や面接練習まで、就職に必要なスキルを学びます

### 合宿

自宅を離れ、4泊5日仲間と一緒に過ごし活動を行います

### 個別相談

定期的な振り返り相談や、就活に向けたキャリア相談等を行います

※プログラム修了後も行います

※プログラム内容や日程は予告することなく変更する場合がございます。ご了承下さい。

## 説明会の日程

- 第1回 8月31日(木) 13:00～14:00
- 第2回 9月6日(水) 13:00～14:00
- 第3回 9月15日(金) 11:00～12:00

会場は、**しおじり若者サポートステーション**です

※説明会は、予約不要です。

※説明会開催日に、ご都合がつかない場合は個別対応致しますので、お問い合わせください。

人と接することが苦手

自分に自信が持てない

就職活動何から始めたらいいのかわからない

生活リズムを整えたい

やりたいことが見つからない

働くことに不安が強い

履歴書に書ける資格がない

# プログラム内容

プログラム項目	内容	時間数
グループワーク、コミュニケーション訓練等	<ul style="list-style-type: none"> <li>対人関係構築講座 (自己紹介・ストレス対処法・コミュニケーション・アイスブレイク)</li> <li>自活するために必要な金銭感覚の学習</li> <li>話の聞き方、メモの取り方、指示を受けたことの意味についての訓練</li> </ul>	16
社会参加訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>職業生活に必要な報告・連絡・相談の習慣づけ</li> <li>ボランティア活動</li> </ul>	13
職場体験、職場実習 (OJT)	<ul style="list-style-type: none"> <li>公園管理作業の体験・喫茶業務(調理補助等)の体験</li> <li>清掃業務の体験等</li> <li>職場見学・職業訓練校見学 (ポリテクセンター)</li> </ul>	112
資格取得講座	<ul style="list-style-type: none"> <li>一般企業で、入社時に要求されるICT活用スキルを取得するための講座開催及びP検試験受講 (Word・ExcelとICT基礎知識)</li> <li>甲種防火管理者講習の受講</li> </ul>	49
就職活動の基礎知識講習、就職活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己理解グループワーク・自己PR文の練習と作成</li> <li>応募書類作成 (履歴書・志望動機・添え状等応募に必要な書類作成)</li> <li>面接指導、模擬面接での練習</li> </ul>	18.5
ビジネスマナー講習	<ul style="list-style-type: none"> <li>仕事における基本的なコミュニケーションを学ぶ</li> <li>身だしなみや第一印象について学ぶ</li> <li>言葉遣い等</li> </ul>	8
訓練成果発表会、アフターケア	<ul style="list-style-type: none"> <li>集中訓練で行った内容を洗い出し、感想や成功体験を発表します</li> <li>訓練を通して、自分の強みを理解し、自己PR文を作成</li> <li>訓練終了後も、個別相談を定期的に行い就労に向けたサポートを行います</li> </ul>	9.5
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>ガイダンス(オリエンテーション)</li> <li>体力の向上を目的とした運動・ストレッチ・体操</li> <li>発声練習・定期個別相談・修了式</li> </ul>	10

## 募集要項

対象	15歳～39歳の現在求職中の方
訓練期間	平成29年9月26日(火)～11月24日(金) 9:15～16:00 (内容により時間が前後します) ※日・月・祝日休み
定員	7名 (最少開催人数3名)
受講料	13,650円 (合宿宿泊費・食費、テキスト代) ※P検・甲種防火管理者等の資格取得費用は自己負担、任意受験です。
申込締切	平成29年9月20日(水) ※申込みには、しおじり若者サポートステーションの利用登録と事前面談が必要です。参加申請手続きに、時間がかかります早めのお申込みをお願いします。
プログラム中に取得可能な資格： 甲種防火管理者、P検定 (ICTプロフィシエンシー検定試験) 3級	

## ～お問合せ・お申込み先～

### しおじり若者サポートステーション

就職・自立を目指している15歳～39歳までの若者を支援しています。  
まずは、お気軽にご相談下さい。  
あなたと一緒に、あなたの明るい未来を考えていきます。

**Tel 0263-54-6155**

住所 ◆塩尻市広丘原新田282-2

受付時間 ◆火～土曜日 (日・月・祝日休み)

◆9:30～17:30

