



ちょっと役立つ旬な就活情報をお届け！

サポステタイムス

2017年
12月号

12月に入り、年の瀬が近づいてきました。

2017年最後のサポステタイムスは、今年度より新たにスタートした“ステップアップセミナー”を大特集！

特集

定着・ステップアップ事業

ステップアップセミナー 総集編

ステップアップセミナーとは？

さんだサポステを利用して、現在は就労中の方の「働く」をサポートする『定着・ステップアップ事業』の支援内容として今年度より新たに加わりました。働く上で役立つ様々なセミナーを開催しています。



6/17(土) ストレス対処力 UP セミナー ~人間関係のストレス編~

多くの方が抱えている『人間関係のストレス』をテーマに、ストレスと上手く付き合いながら“自分らしく働くこと”について考えました。

参加者の声 職場で感じるストレスや、自身のストレス対処のタイプについて改めて考える事ができたので、今後も上手く気持ちをコントロールをしながら働いていきたい。

9/30(土) コミュニケーション力 UP セミナー

『職場でのコミュニケーション』に焦点を当て、仕事に活かせるコツを知り、ワンランク上のコミュニケーションについて考えました。

参加者の声 上司への「報・連・相」のタイミングについて悩んでいましたが、タイミングは自ら作っていく必要があるとわかり、早速実践していきたいと思った。



次回のテーマは…

働き始めてからの ストレス対処力 UP セミナー ~気晴らし編~

12月16日(土) 10:30 ~ 12:00

今回は“気晴らし”に焦点を当て、ストレス解消法やリフレッシュの仕方について考えます。自分に合う気晴らしを見つけ、気持ちを軽くする方法を探りましょう！

- 会場** 三田市総合福祉保健センター 第1研修室
- 対象** 以前サポステを利用し、現在は就労中の方 (39歳まで)
- 持ち物** 筆記用具 **定員** 8名 (参加無料)
- 申込** 電話・FAX・Eメール・来所にて受付

FAXでの申込みはチラシの裏面にご記入の上、送信ください

働き始めてからの
ストレス対処力 UP セミナー

2017年
12月16日(土) 10:30 ~ 12:00

ストレスは日常生活や仕事の中で誰もが抱えるもの。気分転換が大切ですが、心身のエネルギーを使い果たしてしまいます。今回は「気晴らし」に焦点を当て、ストレス解消法やリフレッシュの仕方について考えます。自分に合う気晴らしを見つけ、気持ちを軽くする方法を探りましょう。

セミナー内容

- 全場 三田市総合福祉保健センター 第1研修室
- 対象 以前サポステを利用し、現在は就労中の方 (39歳まで)
- 定員 8名 (参加無料)
- 持ち物 筆記用具

申し込み後、30分程度の相談を実施します。希望の方はお申し込み時にお伝えください。

さんだ若者サポートステーション
〒470-0001 三田市大久保1-1-1 (三田市役所南隣)
電話・FAXは 受付時間 (月~金) 9:30 ~ 17:30
休所日 土曜・日曜・祝日・年末年始
受付 079-566-9300
〒470-0001 三田市大久保1-1-1 (三田市役所南隣)
プログラム・サポート・福祉・福祉・福祉

開催終了後、30分程度の相談を実施予定です。(要予約) 希望の方は、お申込み時にお伝え下さい。



裏面もチェック！→

月	火	水	木	金	土	日
おしらせ 年末年始は以下の通り休所します 2017年12月28日(木)～2018年1月4日(木)				1 キャリア相談 就活ビギナーズプログラム	2 休所日	3 休所日
4 キャリア相談	5 就活ビギナーズプログラム	6 出張キャリア相談 (キッピーモール) 就活ビギナーズプログラム	7 出張キャリア相談 (ウッディタウン) 就活ビギナーズプログラム	8 キャリア相談 就活ビギナーズプログラム	9 休所日	10 休所日
11 キャリア相談	12 就活ビギナーズプログラム	13 出張キャリア相談 (キッピーモール) 就活ビギナーズプログラム	14 出張キャリア相談 (フラワータウン) オープンサポステ(午前)	15 キャリア相談 ビジネスマナー講座 就活ビギナーズプログラム	16 休所日 ステップアップセミナー ステップアップ相談	17 休所日
18 キャリア相談	19 就活ビギナーズプログラム	20 出張キャリア相談 (キッピーモール) 就活ビギナーズプログラム	21 出張キャリア相談 (ウッディタウン) 就活ビギナーズプログラム	22 キャリア相談 就活ビギナーズプログラム	23 休所日 (天皇誕生日)	24 休所日
25 キャリア相談	26 就活ビギナーズプログラム	27 出張キャリア相談 (キッピーモール) 就活ビギナーズプログラム	28 休所日	29 休所日	30 休所日	31 休所日

ハローワーク三田×さんだサポステ共催セミナー **参加者募集**

職場で役立つ!
ビジネスマナー
 ~応用編~

12月15日(金) 10:00～12:00

場 所：ハローワーク三田 2階会議室
 対 象：就職活動に悩む39歳までの方
 定 員：10名
 持ち物：筆記用具



就活の視野がぐんぐん広がる!
ハローワーク
活用講座

1月16日(火) 10:00～12:00

場 所：ハローワーク三田
 (9:50さんだサポステ集合)
 対 象：概ね35歳までの求職者
 定 員：8名
 持ち物：筆記用具



※各セミナーの参加にはサポステの利用登録が必要です
 申込・問合せはコチラへ↓(参加無料)

39歳までの若者のための就労相談窓口

さんだ若者サポートステーション

運営：NPO法人こうべユースネット [厚生労働省事業]

受付時間 (月～金) 9:30～17:30

休所日 土曜・日曜・祝日・年末年始

TEL **079-565-9300**

〒669-1531 三田市天神1丁目5番33号 三田市商工会館1階
<http://saposute.sblo.jp/>

履歴書などの添削
 面接対策など
 気軽に相談して
 ください!

