

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
2 (月)	3 (祝)	4 (祝)	5 (祝)	6 (金)	7 (土) 出入り自由 お気軽なサポステ 14:00/14:30/15:00 *予約不要*
9 (祝)	10 (火) 休館 ボランティア活動 「キレイにし隊」 (北千住の街の清掃) 10:30~12:00	11 (水) 	12 (木) 	13 (金) 【ジョブトレ】 事務作業体験 「データ入力」 14:30~15:30	14 (土)
16 (月)	17 (火) 休館	18 (水)	19 (木) 	20 (金) 働くことへの不安解消 ワークショップ 14:30~15:30 専門の相談員が、働くことへの不安を聞き、アドバイスをを行う座談会です	21 (土) 職業適性検査 GATB (仮) 13:00~15:00 ※日程変更の可能性有
23 (月)	24 (火) 休館 【自己理解セミナー】 エゴグラムセミナー 13:30~15:30	25 (水) 【大人のストレス研究所】 14:00~16:00	26 (木) 自己PRの作り方 14:30~15:30 履歴書や面接で欠かせない自己PRの作り方のコツを解説、実際に作ってみましょう	27 (金) ボランティア活動 「チラシの封入」 (発送作業のサポート) 13:00~14:00	28 (土)
30 (月)	31 (火) 休館 	<ul style="list-style-type: none"> ◆すべてのセミナーは予約制です (キャンセル待ちはできません)。 ◆初めてあだち若者サポートステーションをご利用の場合は、利用登録が必要です。 ◆感染症拡大防止などにより、予定していたセミナーが中止になる場合もあります。ご了承ください。 			

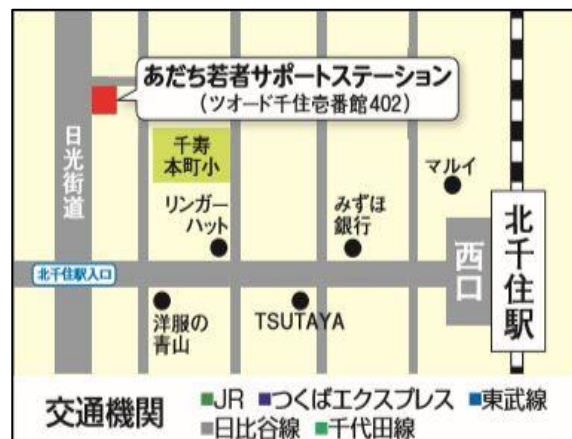
【申込・問合せ】

東京都足立区千住 3-6-12 ツオード千住壱番館 402

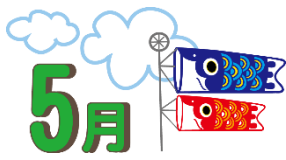
特定非営利活動法人青少年自立援助センター足立支所内

【利用時間】 火曜～土曜 10:00～18:00

【休業日】 日曜・月曜・祝祭日・年末年始 **☎ 03-6806-1401**



※あだち若者サポートステーションは、NPO 法人青少年自立援助センター (YSC) が運営しています。



あだちサポステは、あなたの「働く」を応援します。



まずはお気軽にお問い合わせください



まずはお電話か、HPで予約

(Tel)03-6806-1401

<http://www.ayss.jp>

初回相談(1時間程度)

利用開始

キャリアコンサルティング

セミナー・職場体験

就職決定(就職後もサポート)

まずは初回相談の予約を、お電話もしくはHPからおとりください。
予約するのが緊張するかたは、予約不要・出入り自由な
「お気軽るサポステ」や、オープンセミナーなどにご参加ください

現在の状況についてお伺いし、サポステの利用方法や支援内容についてご説明します。但し、ご本人の状況によっては、より適切な支援機関をご紹介します場合があります

専門の相談員やスタッフと予定を確認しながら、セミナーや職場体験等に参加し、就職を目指します

就職が決定した後も、継続して働けるようにサポステで支援します。またステップアップのサポートもしています

5月のPick Upセミナー



【自己理解セミナー】

エゴグラムセミナー

24日(火)

13:30~15:30

「エゴグラム」という自分の思考・感情・行動パターンを図式化したものを使い、自分はどんな思考をしているのか、行動パターンがあるのかなどを探り、対人コミュニケーションをよりスムーズにしていく方法を考えます。

職場でのコミュニケーションがぎこちなくなる時にストレスを感じる人が多いと言います。特に人に話しかけたり、距離の取り方が苦手な方ほど、ストレスが高くなるようです。逆に職場に色々話せる人を持つとストレスは和らぎます。今回はコミュニケーションスキル、ソーシャルサポートについて学びながら、職場のストレスをいかに減らしていくかについて考えてみましょう。

【大人のストレス研究所】

25日(水)

14:00~16:00



<https://www.ayss.jp>