

あかしサポステ 就職支援セミナー

参加費
無料

対象：15歳～49歳までの就職を希望する方
※受講にはあかしサポステの利用者登録が必要です。

場所：明石市立勤労福祉会館2階 第1講習室
明石市相生町 2-7-12

または

加古川交流ひろば 会議室5
加古川市加古川町篠原町21-8
(カピル21ビル ヤマトヤシキ5階)

定員：各20名(事前申込・先着順)



開催スケジュール・セミナー内容

8/19 水 時間：14:00～16:00 場所：明石市立勤労福祉会館 2階 第1講習室

働き続けるための メンタルヘルス

ストレスなく働き続けることは、誰にとっても簡単なことではありません。だからこそ、ご自身に合った「ストレス対処法」や、ストレスを生みやすい思考のクセを理解し、ワークを通してどのようにストレスと向き合うかを一緒に考えましょう。

9/16 水 時間：14:00～16:00 場所：加古川市民交流ひろば 会議室5

レジリエンス ～しなやかに立ち直る力～

「心の回復力」であるレジリエンスを高めておけば、困難な状況でも乗り越えて成長することができます。レジリエンスについて知り、折れないしなやかな心を持つコツを学びましょう。

10/21 水 時間：14:00～16:00 場所：明石市立勤労福祉会館 2階 第1講習室

言いたいことを 伝えるスキル

コミュニケーションの基本は言語化です。自分の考えを相手に伝えるために「言葉」での表現が欠かせません。就職活動でも考えや強みを伝え理解してもらうことが大切です。自分らしさを上手に表現するコツを学びましょう。

11/18 水 時間：14:00～16:00 場所：加古川市民交流ひろば 会議室5

気まずい雰囲気 乗り越えられる雑談のコツ

ちょっとした雑談がスムーズにできるといいなと思ったことはありませんか？職場で人間関係を保つには雑談力は必要不可欠です。話すことが苦手な方でも気まずい雰囲気とサヨナラできる雑談のコツをお伝えします。

【お申し込み先】 **あかし若者サポートステーション**



078-915-0677 (受付時間：平日 9時～17時)



078-915-0678



wakamono@sust-harima.org



申込フォーム
2026.6

参加申込み用紙 (あかし若者サポートステーション 行き) FAX : 078-915-0678

参加するセミナー 複数選択可 にチェックマークを入れてください

- 8/19(水)場所：明石市立勤労福祉会館 9/16(水)場所：加古川市民交流ひろば
 10/21(水)場所：明石市立勤労福祉会館 11/18(水)場所：加古川市民交流ひろば

氏名 (ふりがな)	年齢
	歳
住所	TEL *日中連絡のつく電話番号
市	() -

*セミナー内で聞いてみたいことなどがあればご記入下さい

*個人情報は本セミナー以外で使用することはありません

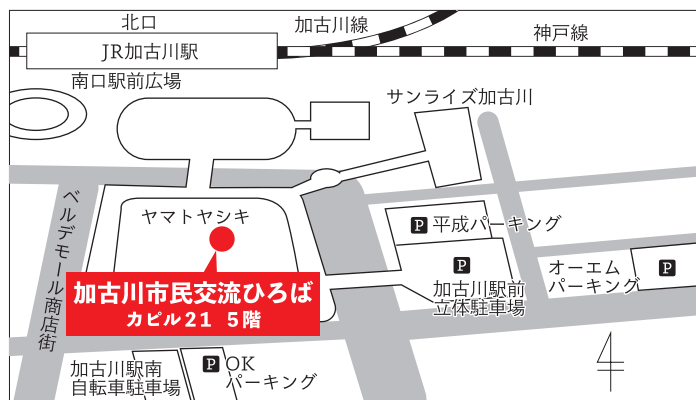
明石市立勤労福祉会館 2階 第1講習室

明石市相生町 2-7-12



加古川市民交流ひろば 会議室5

加古川市加古川町篠原町 21-8 (カビル21ビル ヤマトヤシキ5階)



※災害や感染症等の緊急時は、延期や中止となる可能性があります。その場合は、あかし若者サポートステーションホームページでお知らせいたします。

あかし若者サポートステーション

お申込み・お問合せ先

明石市相生町 2丁目 6-5 38 ヤングビル 5階 ※第2・4・5土、日祝、年末年始休み

あかしサポステ 検索

☎ 078-915-0677 (受付時間：平日9時～17時)

✉ wakamono@sust-harima.org FAX 078-915-0678

主催：あかし若者サポートステーション