

ガールズ編 しごと準備講座 2019年秋

第22期 プログラム

「ガールズ講座」へ ようこそ。

心身の調子を整えながら、必要な情報を得て、自分に合ったしごとや生活を考えていきませんか。それぞれの講師が、あなたのいいところを発見するお手伝いをします。



【時間】10:15～12:15 ※講座中休憩あり。飲み物の持ち込みは自由で

【会場】2階 大会議室（ちがう部屋の日は★)

日程	プログラム内容(講師)	ねらい
1 10/9(水)	オリエンテーション安全・安心な場を作るための ルール & 自分の好きなこと・得意なこと	参加者と出会う。 安全のルールを確認する。
2 10/11(金)	【実技】リラックス・ヨガ(ヨガ・インストラクター工藤なお)、 婦人科系のからだの悩み ★3階 トレーニング室	自分の心とからだを感じる。
3 10/16(水)	【実技】呼吸と声力 (ヴォイス・トレーナー 佐藤慶子) ★3階 トレーニング室	気持ちのよい呼吸と発声を 体験する。
4 10/18(金)	アサーティブネス～自分を大切にすること～ (Be-Happy!アサーティブネスの会 堤 暢子)	「自分を大切にする」を考える。
5 10/23(水)	先行く先輩の体験談(ひきこもりUX会議 恩田夏絵)、 自分のこれまでを振り返ってみる	体験談を聞き、 自分を振り返ってみる。
6 10/25(金)	しごとと私について聴いてみよう 就活&しごと体験談(講座修了生)	視野を広げて自分のありよう、 暮らし方、働き方を考えてみる。
7 10/28(月)	しごとと私について考えてみよう	
8 10/30(水)	最低限知っておきたい法律・制度・相談先	使えるような制度や情報を知る。
9 11/4(月祝) ※終了13時	【調理実習】ころころに効く食事と栄養 (薬膳料理研究家 ちゅうがんじ みゆき) ★2階 生活工房	食べ物から健康を考える。 チームでの作業を体験する。
10 11/6(水)	社会参加体験・就労体験等のご案内、就活&しごと体験談 (講座修了生)、計画表[修了シート]記入	今後の計画を考える。
11 11/11(月)	振り返って、これからの語る交流会	講座中の変化や これからの希望を伝え、聴く。