

ガールズ編 しごと準備講座

～ 2019年春～

★第21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す。

【会場】 2階 大会議室 (ちがう部屋の日は★)

何日目	日程	プログラム内容 (講師)	ねらい
1	5/10 (金)	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	5/13 (月)	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。
3	5/15 (水)	【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。
4	5/17 (金)	【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。
5	5/22 (水)	先行く先輩の体験談 (ひきこもりUX会議 林 恭子)、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	5/24 (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	5/27 (月)	しごとと私について考えてみよう	
8	5/31 (金)	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	6/3 (月) ★終了 13:00	【調理実習】ここに効く食事と栄養 (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	6/5 (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	6/10 (月)	振り返って、これからを語る交流会	講座中の変化やこれからの希望を伝え、聴く。