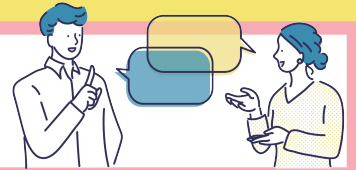




空が澄み清々しい秋を感じる頃となりました。さて、今月号のサポステタイムスでは『コミュニケーションセミナーレポート』として8月と9月に開催した2つのコミュニケーションセミナーの内容をお届けします！ぜひご覧ください♪

西宮サポステセミナー report

自分らしさ発見セミナー



8/29(火)
実施

コミュニケーション講座

～他人から私はどう見える？強みを発見しよう～

今回の講座では、『ジョハリの窓ワーク』からスタート！グループごとに分かれて、1分間スピーチを行い、その印象について、40項目から言葉を選びました。その言葉によって、自分が知っている自分、他人が知っている自分を4つの窓(カテゴリ)に分類して、自分を理解しました。相手から受け取った印象のフィードバックをもとに、自分自身にどのような強み(良さ)があるのかを知るきっかけになったのではないかと思います。また、講師から、話すことが苦手な人も、自信をもって自分の良さを引き出すことによってコミュニケーションをとることができるというアドバイスがありました。



参加者の声



女性 28歳
どの様に初対面の人から見られているのか感じることができました。グループワークを通じて、自分の強みを確認でき、自信をもてるようになりました。



男性 23歳
大学卒業後、人と話す機会がなくなっていました。話すという行為自体が新鮮でした。そんな自分だからこそ、自分の知らない印象を知れて良かったです。

見た目や話し方で親しみやすい・誠実というフィードバックをもらいました一方で伝える力が不十分だと感じました。今後は改善していきたいです。



今まで知らなかった、初対面の他人からの見方を知ることができました。分かりやすく、興味深いセミナーの内容でした。



9/14(木)
実施

はじめの一步A リフレーミング



仲間と一緒に <今の気持ちを知る><自分らしさを知る><小さな一歩を踏み出す>をキーワードにグループワークを行いました。今回行なった、『リフレーミング』では自分の言い換えたい言葉(例:消極的)を、仲間にプラスの言葉で伝えてもらいました。その後、お互いの気持ちを話し合いました。参加者間の年齢が近いこともあり、リラックスして取り組んでいる姿が印象的でした。

皆さん自分と似たような部分が多くて、自分だけじゃないんだということを知れて安心しました。新たな気持ちで仕事探しを頑張りたいです。



人の意見を聞くことの大切さ、自分一人で考えずに人に考えてもらったりすることも、また違ったことが見えてきて良いなと思いました。

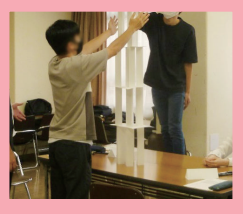


しゃべることの大切さを強く感じました。しゃべることで気持ちの整理ができ、明るくなれることに気づくことができました。



9/28(木)
実施

はじめの一步B ペーパータワー



今回は、頭・心・身体を使って仲間と協力し合う経験をしました。グループ対抗で、制限時間内に最も高いペーパータワーを作り上げることに挑戦！各グループで作戦を立て、切磋琢磨しながら取り組みました。その後は、頑張ったところ、良かったところをお互いに、ワークシートを共有しながら話し合いました。仲間との経験から、気付かなかった自分の長所を知るきっかけとなったようです。

人と関わるのが楽しいと感じることができました。自分とは違う感じ方・考え方を持った人と関わることで刺激をもらうことができました。



チームワークを通して人それぞれに特徴があって、苦難なこと、得意なお互いに助け合っていくことが大切だと思いました。



参加する前より、少し挑戦することのハードルも下がったのではないかと思います。グループワークで何かを成し遂げる事で得られる経験や楽しさを知りました。



10月のスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
2 キャリア相談	3 キャリア相談	4 キャリア相談	5 キャリア相談	6 キャリア相談	7 休所日	8 休所日
9 休所日 スポーツの日	10 キャリア相談	11 キャリア相談	12 キャリア相談	13 キャリア相談	14 開所日	15 休所日
16 キャリア相談	17 コミュニカ アップ 講座 プログラミング 体験講座	18 氷河期世代対象 ハローワーク共催セミナー 『職場で役立つ 人間関係を円滑にする 聴き方・伝え方』	19 キャリア相談	20 キャリア相談	21 休所日	22 休所日
23 キャリア相談 PC 講座	24 キャリア相談	25 キャリア相談 PC 講座	26 キャリア相談	27 キャリア相談 PC 講座	28 休所日	29 休所日
30 キャリア相談	31 キャリア相談	【初めてご利用の方】 キャリア相談・各講座をご希望の場合は西宮サポステへのご登録が必要となります。 予めお電話やHPにてご予約をお取りください。				

受講者
募集中

リョク コミュカ アップ講座

- こんな方にオススメ!
- 初対面の人と会話するのが苦手...
 - 雑談って何を話せばいいかわからない...
 - 頼みごとをしたり断ったりするのが苦手...



就職活動や職場に必要な“コミュカ(コミュニケーション力)”をグループワークで体感・練習する講座です。
 自分のことも相手のことも大切にする「話し方」と、会話がよりスムーズになる「聴き方」のコツを一緒に学びませんか。

開催日	10月17日(火) 10:30 ~ 12:00	定員	8名
対象者	49歳までの就職を希望する方 ※現在無職の方、または週の労働時間が20時間未満(アルバイトやパート等)の方を対象としています	持ち物	筆記用具
開催場所	西宮市立勤労会館 3階 第3会議室	申込方法	来所・電話・WEB
受講料	無料	備考	西宮サポステを初めて利用する方は登録手続きのため10:15にお越しください



49歳までの方のための
就労相談窓口

西宮若者サポートステーション

【厚生労働省委託事業】運営：一般社団法人キャリアエール



履歴書などの応募書類の添削、面接対策やジョブ・カードの作成等お気軽に相談してくださいね!

開所時間 月～金・第2土曜 9:30 ~ 18:00

TEL 0798-31-5951

休所日 土(第2土曜を除く)日・祝・年末年始

〒662-0912 西宮市松原町2番37号
西宮市立勤労会館1階

<https://career-yell.jp/nishinomiya/>

