

セミナー紹介

サポよこでは、コミュニケーション力やチームワーク力等の社会人基礎力を身に付けるため、様々な内容のセミナーを実施しています。

今回は、以下の2つのセミナー（ぱちトレ、本気の就勝）に参加した方に次の質問をしました♪

- 質問1) セミナー受講の目的を教えてください。
- 質問2) 実際に参加して、その目的は達成されましたか？
- 質問3) セミナーを通して気づいたこと、学んだことはありましたか？



ぱちトレ セミナー

ぱちトレセミナーでは、就職環境により近い形で事務作業に専念していただきます。

毎日同じ時間に来所することで、規則正しい生活リズムを身に付けることをはじめ、集中力や継続力を養うこと、さらに職場における報連相の練習になることを目標としています。

期間は3ヶ月間。週4日来所し、午前10時から11時半の90分間集中して作業に取り組みます。



質問1

社会復帰をするにあたって、生活リズムを整えなければいけないこと、そして集中力を高めたいと思ったからです。

仕事をする上で、集中力が続かないのが自分の中の課題でもあるので。

質問2

はじめて1カ月経ちますが、生活リズムは整ってきていると感じます。

集中力に関しては、セミナーの90分間の作業は問題なくできていますが、これがもっと長い時間になるとどうかな…という不安はあります。

質問3

自立に際して、実際に行動できるかどうか不安でしたが、こうやってサポよこに来て活動できる自分に気づきました。安心して作業できるような雰囲気や、スタッフの方が作ってくれているのだと思います。社会復帰に対する不安はありますが、今自分ができていることをしっかりとやっていきたいです。

本気の就勝 1week



本気の就勝1weekは、就職活動に向けて求職活動の基本スキルを体系的に学ぶセミナーです。受講期間を1週間（月・火・木・金曜日）とすることで、必要な方がすぐ受講し、実践に活かせる体制を整えています。

受講メニューは ①自己分析 ②求人票の見方 ③応募書類作成 ④面接対策 となっております。

質問1

「職務経歴書」って何?!というのと、「志望動機」をどう書いていいのかわからなくて、それを知るために受講しました。

質問2

職務経歴書がどんなものか、というのは分かりました。ただ、書けるかと言われると一人ではどうしていいのかわからないところもあると思う。

質問3

応募書類を書く上で、自分が思っていたよりもずっと“自己理解”が大切だということを感じました。また、自己分析をしていく過程で、自分の仕事に対する理想像の高さに気づきました。はじめは書類の書き方を知ることが目的だったけれど、そもそも自己分析が必要だったんだなと思いました。



参加者の方が、セミナーを通して様々なことを感じ、学んでいることを知り、私たちスタッフもやりがいを感じます★