

サポカフェ 瓦版



発行:いちのせき若者サポートステーション

住所:〒021-0881 関市大町4-29なのはなプラザ4F
 電話:0191-48-4467
 ファクス:0191-48-4468
 ショートメール:080-2804-8145
 ホームページ:https://ichisapo.jp

予定



今年度下半期のサポカフェ予定をお送りいたします。

いちサポでは、就職が決まった卒業生の定着・ステップアップ支援として、卒業生同士が気軽に交流できる「サポカフェ」と、個別相談を隔月で開催しています。

お早目のシフト調整のうえ、ふるってご参加ください。

日付	時間	内容	テーマ／詳細
10月17日(土)	10時～12時	個別相談	就職後の定着ステップアップ相談
11月14日(土)	10時～12時	サポカフェ	職場での対人技能トレーニング
12月19日(土)	10時～12時	個別相談	就職後の定着ステップアップ相談
1月16日(土)	10時～12時	サポカフェ	アンガーマネジメント
2月20日(土)	10時～12時	個別相談	就職後の定着ステップアップ相談
3月13日(土)	10時～12時	サポカフェWS	卒業生から利用者へ就活のアドバイス

個別相談・サポカフェ・サポカフェWSには事前の参加予約・お申込みが必要です。

報告

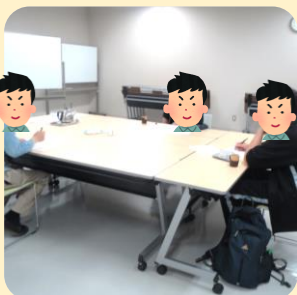


定着ステップアップ相談 随時

転職したい、働く時間を増やしたい、仕事量が増えて感情のコントロールができなくなった、コロナで時短勤務になり給料が減ってしまった、うまくいかないことが続き自分は発達障害ではないか、仕事量が少ないのが心配、などなど様々な相談があり、どうしたらいいかを一緒に考えました。

サポカフェ 7/18開催

「ストレスマネジメント」をテーマに開催しました。まずは自分がどんなタイプなのか(発散系、浄化系、動的、静的)を知り、現在の解消法が自分に合っているか、今後どんな解消法を試してみるか、話し合いました。ちなみに参加者の皆さんは動的発散系タイプで、歌ったり、運動したり、趣味に没頭したり、お気に入りのカフェでコーヒーを飲んだりしてストレスをコントロールしているようでした。



サポカフェワークショップ 9/12開催

3名の先輩方が就活のアドバイスを話に来てくれました。後輩たちからトラブルがあった時はどう解決したんですか？朝食を食べないと集中力に影響しますか？志望動機や自己アピールの作り方などの質問がありました。貴重な話を聞いた、すごく参考になった、まずは考えすぎずに行動することの大切さを学んだ、働いている人の生の声が聴けて大変良かった、などの感想が寄せられました。参加してくれた皆様ありがとうございました。

