

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
2 (月)	3 (祝)	4 (祝)	5 (祝)	6 (金)	7 (土) 出入り自由 お気軽なサポステ 14:00/14:30/15:00 *予約不要*
9 (祝)	10 (火) 休館 ボランティア活動 「キレイにし隊」 (北千住の街の清掃) 10:30~12:00	11 (水) 	12 (木) 	13 (金) 【ジョブトレ】 事務作業体験 「データ入力」 14:30~15:30	14 (土)
16 (月)	17 (火) 休館	18 (水)	19 (木) 	20 (金) 働くことへの不安解消 ワークショップ 14:30~15:30 専門の相談員が、働くことへの不安を聞き、アドバイスをを行う座談会です	21 (土) 職業適性検査 GATB (仮) 13:00~15:00 ※日程変更の可能性有
23 (月)	24 (火) 休館 【自己理解セミナー】 エゴグラムセミナー 13:30~15:30	25 (水) 【大人のストレス研究所】 14:00~16:00	26 (木) 自己PRの作り方 14:30~15:30 履歴書や面接で欠かせない自己PRの作り方のコツを解説、実際に作ってみましょう	27 (金) ボランティア活動 「チラシの封入」 (発送作業のサポート) 13:00~14:00	28 (土)
30 (月)	31 (火) 休館 	<ul style="list-style-type: none"> ◆すべてのセミナーは予約制です（キャンセル待ちはできません）。 ◆初めてあだち若者サポートステーションをご利用の場合は、利用登録が必要です。 ◆感染症拡大防止などにより、予定していたセミナーが中止になる場合もあります。ご了承ください。 			

【申込・問合せ】

東京都足立区千住 3-6-12 ツオード千住壱番館 402

特定非営利活動法人青少年自立援助センター足立支所内

【利用時間】 火曜～土曜 10:00～18:00

【休業日】 日曜・月曜・祝祭日・年末年始 **☎ 03-6806-1401**



※あだち若者サポートステーションは、NPO 法人青少年自立援助センター（YSC）が運営しています。



あだちサポステは、あなたの「働く」を応援します。



まずはお気軽にお問い合わせください



まずはお電話か、HPで予約

(Tel)03-6806-1401

<http://www.ayss.jp>

初回相談(1時間程度)

利用開始

キャリアコンサルティング

セミナー・職場体験

就職決定(就職後もサポート)

まずは初回相談の予約を、お電話もしくはHPからおとりください。
予約するのが緊張するかたは、予約不要・出入り自由な
「お気軽るサポステ」や、オープンセミナーなどにご参加ください

現在の状況についてお伺いし、サポステの利用方法や支援内容に
ついてご説明します。但し、ご本人の状況によっては、より適切
な支援機関をご紹介する場合があります

専門の相談員やスタッフと予定を確認しながら、セミナーや職場
体験等に参加し、就職を目指します

就職が決定した後も、継続して働けるようにサポステで支援しま
す。またステップアップのサポートもしています

5月のPick Upセミナー



【自己理解セミナー】

エゴグラムセミナー

24日(火)

13:30~15:30

「エゴグラム」という自分の思考・感情・行動パターンを図式化
したものを使い、自分はどんな思考をしているのか、行動パ
ターンがあるのかなどを探り、対人コミュニケーションをよりス
ムーズにしていく方法を考えます。

職場でのコミュニケーションがぎこちなくなる時に
ストレスを感じる人が多いと言います。
特に人に話しかけたり、距離の取り方が苦手な方ほ
ど、ストレスが高くなるようです。逆に職場に色々
と話せる人を持つとストレスは和らぎます。
今回はコミュニケーションスキル、ソーシャルサポ
ートについて学びながら、職場のストレスをいかに
減らしていくかについて考えてみましょう。

【大人のストレス研究所】

25日(水)

14:00~16:00



<https://www.ayss.jp>