

仕事・プライベートを充実させる!

セルフ・マネジメント術

ゼミ No.5

キャリアコンサルタント
講師 中西 直紀

ゼミ No.7

就職活動中の
キミにも!

働いている
あなたにも!

若者のための

はたらくゼミ

HATARAKU SEMINAR

働くことが楽しくなるワークショップ

働く若者が参加しやすい、土曜や夜間に大阪市内の施設で開催します。
就業した後を見据えて、就職活動中の若者が参加することも歓迎しています。
今働いている人だけでなく、これから働く人にも役立つ情報が満載。
自分にあったゼミに、ぜひ参加してください。

受講料 ￥0

対象 15歳～39歳の若者

定員 各ゼミ20名(先着順)

2015年12月～2016年3月

体験から学ぶ

コミュニケーション講座

パート2

講師 青木 慶子
キャリアサポート
Office Aoki代表

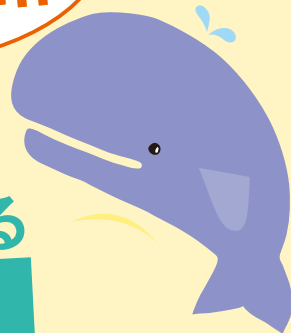
自分らしく生きよう!

ゼミ No.6

私の夢は○○!!

講師
認定シニア産業カウンセラー
和みにケーションインストラクター
野村 起世

仕事、楽しく
なりたい!!



ハタラクジラ

自分を大切にする

ストレスマネジメントを 体感しよう!

ゼミ No.8

臨床心理士
講師 岡村 心平

大阪市若者自立支援事業 コネクションズおおさか

開 所 [火・木・金・土(祝日を除く) 11:00～18:30]

〒530-0001 大阪市北区梅田1-2-2-400 大阪駅前第2ビル4階

大阪市若者自立支援事業 コネクションズおおさか「はたらくゼミ」係

TEL 06-6344-2660 FAX 06-6344-2677

メールアドレス info@connections-osaka.com

※「コネクションズおおさか」は、働くことに自信が持てない若者を応援する機関です。

主催：大阪市 実施団体：認定特定非営利活動法人育て上げネット

はたらくゼミのくわしい内容はここから↓

はたらくゼミ

検索

コネクションズおおさかのHPIはここから↓

<http://www.connections-osaka.com>

ゼミの内容・お申込み方法など、
詳細は裏面をご覧ください

若者のための はたらくゼミ 働くことが楽しくなるワークショップ

ゼミ No.5

仕事・プライベートを充実させる! セルフ・マネジメント術

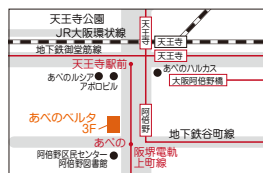
講師 キャリアコンサルタント **中西 直紀**

「残業が多くて、プライベートの時間がない・・・」
「仕事が気になって気が休まらない・・・」
なんて人は多いのではないのでしょうか。
セルフ・マネジメントは、自分で自分をコントロールするスキルです。
セルフ・マネジメントでより豊かな時間を過ごしませんか。

2日間
コース 2015年 **12/10・17** 木
19:00~21:00

会場
阿倍野市民学習センター
特別会議室

地下鉄「阿倍野」駅すぐ
地下鉄・JR「天王寺」から徒歩約8分



申込締切 2015年 **12/4** 金

ゼミ No.6

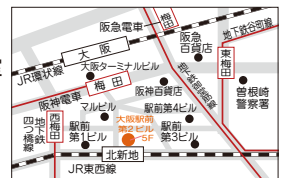
自分らしく生きよう! 私の夢は○○!!

講師 認定シニア産業カウンセラー 和みにケーションインストラクター **野村 起世**

「人が生きる道」、それが“人生”。
あなたの人生の中で、やってみたいことや夢は何ですか?
みんなとワイワイ楽しみながら、
自分らしい人生を歩むための未来マップを作りましょう。
夢実現の第一歩になるかもしれません。

3日間
コース 2016年 **1/16・23・30**
14:00~16:00

会場
大阪市立総合生涯学習センター
16日:第9研修室 23・30日:第7研修室
JR「大阪」駅から徒歩約6分
JR「北新地」駅下車すぐ
地下鉄「西梅田」/「梅田」駅から徒歩約3分
地下鉄「東梅田」/「梅田」駅から徒歩約4分
阪急「梅田」駅から徒歩約7分
阪神「梅田」駅から徒歩約4分



申込締切 2016年 **1/8** 金

ゼミ No.7

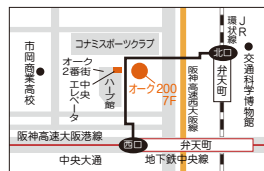
体験から学ぶ **パート2** コミュニケーション講座

講師 キャリアサポート Office Aoki代表 **青木 慶子**

2015年10月に開催した講座の続編です。
自分自身のコミュニケーションの特徴を知り、
会社など、グループの中での人との関わり方を
エクササイズ(体験)を通して学びます。

2日間
コース 2016年 **2/19・26** 金
19:00~21:00

会場
弁天町ORC200
生涯学習センター第3研修室
地下鉄・JR「弁天町」駅から徒歩約5分



申込締切 2016年 **2/12** 金

ゼミ No.8

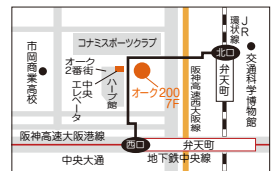
自分を大切にする ストレスマネジメントを 体感しよう!

講師 臨床心理士 **岡村 心平**

自分のチカラを職場で発揮するために、
まずは自分を大切にすることから始めましょう。
簡単にできる「からだどころ」のリラックス法を実践します。
ストレスとうまくつき合ひましょう!

2日間
コース 2016年 **3/5・12** 土
14:00~16:00

会場
弁天町ORC200
生涯学習センター
5日:第3研修室 12日:第2研修室
地下鉄・JR「弁天町」駅から徒歩約5分



申込締切 2016年 **2/26** 金

お申込み方法

- 【必要事項】 ①希望するゼミ番号 ②ゼミ名 ③郵便番号、住所
④名前(ふりがな) ⑤年齢 ⑥電話番号(携帯等、連絡が取りやすい番号)
⑦受講動機 ⑧現在働いているかどうか

※FAXでお申込みの方はFAX番号も明記してください。
※携帯メールからもお申込みできます。

【申込受付】ご参加いただけない場合のみお知らせいたします。

※必ず連絡先を明記してください。
※定員を超えた場合はお断りする場合がございます。

お申込み/お問い合わせ先

〒530-0001 大阪市北区梅田1-2-2-400 大阪駅前第2ビル4階
大阪市若者自立支援事業
コネクションズおおさか「はたらくゼミ」係
TEL **06-6344-2660**
(火・木・金・土(祝日を除く) 11:00~18:30)
FAX **06-6344-2677**
メールアドレス info@connections-osaka.com