

若者のための働くことが楽しくなる
ワークショップ

はたらくゼミ

受講料

¥0

各回2日間コース

対象 15歳～39歳の若者

定員 各ゼミ20名(先着順)

働いたら「楽しく」、長く働きたい、そんな風に思ったことはありませんか？
仕事とうまく付き合っていくための「コツ」をグループで一緒に学びましょう。
働いているあなた、そして、就職活動中のあなたも大歓迎！
あなたの必要なゼミに、ぜひご参加ください！

内容 & 日程は
裏面を見てね！

発想転換のメンタルヘルス

役立つ感情トレーニング

ビジネスマナー決定版

思考整理 & 伝え方

ちょっとした悩みを楽しく学んで
「できる人」になりませんか？

あなたの悩みを
ワークショップで
学ぼう！

大阪市若者自立支援事業 コネクションズおおさか

火・木・金・土(祝日・年末年始(12/29～1/3)を除く) 11:00～18:30(来所での受付は18:00まで)

ただし、令和元年10月～令和2年3月までの第1・第3金曜日は11:00～20:30(来所での受付は20:00まで)

※1月の1週目は4日(土)に、3月の3週目は21日(土)に変更して開室

〒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

お申込みはこちらから



はたらくゼミのくわしい内容はこちらから↓

はたらくゼミ

検索

コネクションズおおさかのHPはこちらから↓

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

5

2019年 **11/22・29** 金 19:00~21:00

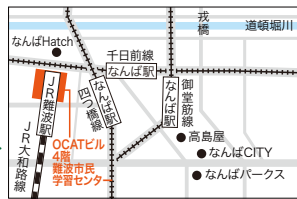
職場のストレスから解放! **発想転換から学ぶメンタルヘルス**

岡村 心平 神戸学院大学心理学部講師・臨床心理士

「日々のストレス、なんとかしたい」「ストレスにつよくなりたい」
仕事や職場で生じる色んな「悩み」も、発想の仕方を少し変えてみることで、
元気に働き続けるためのヒントに変わります。リフレーミングのコツを学びながら、
日々のストレスに負けない、自分自身の「強み」を一緒に見つけましょう!

難波市民学習センター
第1研修室(OCATビル4階)

- JR大和路線「難波」駅上
- Osaka Metro 四つ橋線・千日前線 「なんば」駅から徒歩約10分 御堂筋線「なんば」駅から徒歩約12分



6

2020年 **1/25・2/1** 土 14:00~16:00

叱ることも叱られることも怖くない **人間関係に役立つ感情トレーニング**

鳥家 華代 アンガーマネジメントトレーナー

「叱られるのが怖い」「怒りたくない、だけどイライラする」
「怒り」を我慢したり、自分を責める必要はありません。
怒りが発動するメカニズムや上手な感情コントロールの方法を学び、
気持ちを上手に伝える方法を一緒に学びましょう!

新大阪丸ビル本館
6階 608号室

- JR京都線「新大阪」駅 東口から徒歩約2分
- Osaka Metro 御堂筋線 「新大阪」駅から徒歩約10分



7

2020年 **2/13・20** 木 19:00~21:00

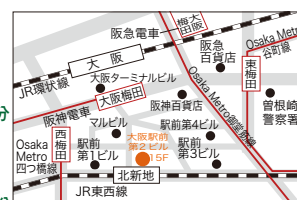
自信が持てる **ビジネスマナー決定版**

浅田 実果 1級キャリアコンサルティング技能士

「ビジネスマナー、何が正しいの?」「マナーがなっていないと言われた」
正しいビジネスマナーは他者とのコミュニケーションスタイルを変え、
自分の身を守る武器にもなるのです。
知っておくべき鉄板ビジネスマナー(基本的なルール)を学びましょう!

大阪駅前会議室 RoomE
(大阪駅前第2ビル15階)

- Osaka Metro 「西梅田」駅徒歩約5分、 「東梅田」駅/「梅田」駅徒歩約6分
- JR「大阪」駅徒歩約8分、 「北新地」駅下車すぐ
- 阪神「大阪梅田」駅徒歩約6分
- 阪急「大阪梅田」駅から徒歩約10分



8

2020年 **3/7・14** 土 14:00~16:00

あなたの考えがまとまる! 伝わる! **思考整理&伝え方セミナー**

佐藤 純代 キャリアコンサルタント

「結局何がしたいの?」「結論は何?」と言われたことありませんか。
考えを整理する方法、話し方を知れば「伝わらない」の悩みを解放できます。
相手にわかりやすく自分の考えを伝えるためのテクニックを
一緒に学びましょう!

大阪府社会福祉会館
5階 502号室

- Osaka Metro 「谷町六丁目」駅2番出入口から徒歩約8分
- Osaka Metro 「谷町九丁目」駅2番出入口から徒歩約8分



お申込み方法

web、メール、電話、FAX、はがきのいずれかで必要事項をお伝えください。

- 【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。

【申込受付】お申込みの確認をさせていただく
場合があるため、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・年末年始(12/29~1/3)を除く)

11:00~18:30(来所での受付は18:00まで)

ただし、令和元年10月~令和2年3月までの第1・第3金曜日は11:00~20:30(来所での受付は20:00まで)

※1月の1週目は4日(土)に、3月の3週目は21日(土)に変更して開室

FAX **06-6344-2677**

メールアドレス info@connections-osaka.com