

就活への自信をつかむ 7 週間

ワークスタート!

一步を踏み出そう!

第3期生募集中!!

2024
11/5
火曜

12/23
月曜

対象

開講日時点で 34 歳以下の方
定員 15 名 / 参加費無料 *

どんな方に向いているの?

- ・働くことへの不安や迷いを解消したい
- ・一つの場所に通うことで、就業に向けて生活リズムを改善したい
- ・少しずつ、スタッフと一緒に、就業に向かって歩いていきたい
(随時、個別面談に参加可能です。心理士へのメンタル系の相談も可能です)

修了生の声 「以前は、働くことに対して、ネガティブな印象が強く、不安な気持ちでした。現在は、社会人との交流や職場体験を通して、つらいことだけじゃない、どんなこともやってみないと分からない、とても前向きな気持ちになりました」

修了生の「生の声」はこちら! 👍



参加者向け事前説明会

2024 10/15 (火) & 10/18 (金)

午後 1 時 30 分～3 時 30 分 午前 10 時～12 時
両日とも @ 東京しごとセンター 3 階またはオンライン
説明会后、個別質問会を実施します

参加者向け体験版ワークスタート

- ① 10/10 (木) @ ちょうふ若者サポートステーション
- ② 10/11 (金) @ 地域若者サポートステーションさいたま
- ③ 10/16 (水) @ あだち若者サポートステーション
- ④ 10/17 (木) @ せたがや若者サポートステーション
- ⑤ 10/22 (火) @ ふなばし地域若者サポートステーション
全日 午後 1 時 30 分～3 時 30 分

保護者向けセミナー & 説明会

2024 10/9 (水) & 10/19 (土)

両日とも午後 1 時 30 分～3 時 30 分
両日とも @ 東京しごとセンター 3 階またはオンライン

どんな講師がいるの? 👍



7 週間のプログラム詳細は裏面へ

お問合せ・お申込み

ワークスタート事務局

[受付時間] 平日 午前 10 時～午後 6 時

*土曜、日曜、祝日及び年末年始 (12/29～1/3) 休業

*プログラムは全て無料です。ただし東京しごとセンターまでの交通費や職場見学・職場体験先までの交通費、昼食代は自己負担です。

HP <https://tokyo-workstart.com/>

Tel 03-3556-5950

Mail komin_workstart@kizuki.or.jp

HPはこちら



7 週間の流れ（プログラム予定）

グループワークは、受講生のペースで参加すれば OK！
徐々に発言できるように、講師がサポートします！

	午前 10 時～正午	午後 1 時～午後 3 時
1 週目 自分を知る コミュニケーションの基本	ガイダンス・関係作りのワーク	7 週間の目標立て
	ビジネスマナー入門	
	ストレスと上手に付き合おう	
	他己紹介	大切にしたい価値観を見つけるワーク
	コンセンサスゲーム	1 週目の振り返り
2 週目 関係づくり コミュニケーションの実践	怒りのコントロール法を学ぼう	
	レジリエンスを高めるワーク	
	自分と他人を知るワーク	
	上手な聴き方のポイント（雑談編）	自分を好きになる魔法のワーク
	自分を知るワーク（興味編）	2 週目の振り返り
3 週目 就職活動の基本 社会人との交流	働くための自己分析	
	ビジネスシーン失敗回避術	
	ビジネスシーン失敗回避術	社会人との交流①
	ビジネスシーン失敗回避術	社会人との交流②
	就活に役立つワークいろいろ	3 週目の振り返り
4 週目 マナー習得 職場見学・体験準備	働くためのマナー（報連相）	働くためのマナー（身だしなみ）
	働くためのマナー（言葉遣い）	働くためのマナー（職場見学に向けて）
	職場見学①	職場見学振り返り
	職場見学②	職場見学振り返り
	働くためのマナー（相談）	4 週目の振り返り
5 週目 職場体験	職場体験準備	職場体験①
	職場体験振り返り / 準備	職場体験①
	職場体験振り返り / 準備	職場体験②
	職場体験振り返り / 準備	職場体験②
	職場体験振り返り / 準備	職場体験②
6 週目 就職活動の準備	職場体験のまとめ	卒業後の計画を作ろう（情報提供編）
	卒業後の計画を作ろう	ワークスタートの体験をまとめよう
	ワークスタートの体験をまとめよう（スピーチの基本）	体験を発表しよう（プレゼンテーション）
	就職活動準備	
	コンセンサスゲーム	5.6 週目の振り返り
7 週目 就職活動を始めよう！	面接練習①	個人活動 & 個別面談
	面接練習②	個人活動 & 個別面談
	面接練習③	個人活動 & 個別面談
	働くためのマナー（ビジネスメールの基本）	個人活動 & 個別面談
	ワークスタート振り返り	修了式

※プログラム内容は変更になる場合があります。

※職場見学・職場体験等の日は、終了時間が前後します。

※災害等やむを得ない事情によって、中止や延期になることがあります。

なお、中止・延期の際は、東京しごとセンターホームページ等でお知らせします。

