

【ハロー・アカデミア】 就職準備プログラムへのご案内

このような方に

就職に強い不安や悩みを抱えている方で…

- ◎ 就職活動がうまくいかない、進め方に迷っている
- ◎ 就職しても長続きしない、ブランクがある
- ◎ 転職を繰り返している、定着しない
- ◎ 自分に合う仕事に就きたい …など



本プログラムは、ワークやエクササイズを積極的に導入しており、日常生活や社会生活に必要なスキルの向上を図りながら、本格的な就職活動に向けた準備を整えていくよう構成しております。

また、体調に応じた就活ノウハウや職業相談・職業紹介等… 「メンタル」から「キャリア」へと一貫した就労支援により、受講者の皆様が適職に就き『自己実現』できることを目指しております。

さあ、新しい自分を発見し、就職に向けて一緒に頑張りましょう～♪



【ハロー・アカデミア】 就職準備プログラム カリキュラム

※ 事前にお申込みが必要です。カリキュラムすべての参加が理想！

～ 自分自身を知る ～ 自己理解	～ 働くための準備 ～ メンタルヘルス	～ 今日からできる ～ アンガーマネジメント	～ 対人スキル ～ コミュニケーション
「交流分析」 ・心の仕組みと働き 「T A エゴグラム」 ・あなたはどのタイプ？ ・理想の自分になるために 「人生態度」 ・私もOK！あなたもOK！ ・人生におけるポジション 「ジョハリの窓」 ・自己理解の深化	「就労準備性ピラミッド」 ・生活リズムの大切さ ・ストレスについて 「リラクゼーション」 ・セルフケア ・筋弛緩法/自律訓練法 「スタンフォード式睡眠法」 ・睡眠の5つのミッション 「マインドフルネス」	「アンガーマネジメント」 ・怒りのデメリット・メリット 「あなたの怒りタイプ」 ・クイック診断テスト 「あなたは、正義中毒になっていませんか？」 ・正義感はどこから生まれるの 「怒りとは」 ・機能と役割 ・怒りの正体 「怒りが生まれるメカニズム」 「AM3つのコントロール」	【基礎】 「コミュニケーションの基本」 ・聴き方方編 ・伝え方編 ・図形伝達ゲーム 「職場のコミュニケーション」 「カラー・ストローク」 【応用】 「より良い人との交流」 「アサーション」 ・相手を尊重しながら自己主張 「リフレーミング」 ・世界観を一瞬で変化させる
～ 自分の適職を知る ～ 仕事理解	～ 基本とコツ ～ ビジネスマナー	～ 早めに作成しよう ～ 応募書類	～ 成功させるポイント ～ 面接での作法
「自己理解/仕事理解」 ・興味を持っている仕事は？ ・どんな仕事があるの？ 「適材適所」 ・運とイメージでは選ばない 「アセスメントツール」 ・キャリア系の様々な検査 ※下記のいずれかを実施 ① 職業レディネス・テスト ② V P I 職業興味検査 ③ O H B Y カード ④ V R T カード	「挨拶と返事」 ・覚えておきたい社内挨拶 「社内でのマナー」 ・知っておきたい注意事項 「お辞儀の種類」 ・各シーンでの使い分け 「正しい敬語の使い方」 ・敬語とクッション言葉 「電話応対」掛け方・受け方 「会議室の席次」 「お茶出し手順」「名刺交換」	「履歴書の書き方」 「覚えておきたいルール」 「履歴書用の写真」 「基本データ」 「学歴・職歴」 「免許・資格」 「志望動機」 「履歴書の送り方」 「郵送・持参」 「その他の応募書類」	「就活対策！」 「就活時の身だしなみ」 ・就活時のメイク ・就活時のネクタイ 「好印象を与える姿勢」 「面接の作法」 「オンライン面接のマナー」 ・チェックポイント 【個別対応：予約制】 実技指導：女性（メイク） 実技指導：男性（ネクタイ）

ご希望の方は
担当者にご相談ください

※「厚生労働省編一般職業適性検査：GATB」
※「キャリア・インサイト（職業適性診断）」

※ プログラムの開催スケジュールは、ハローワーク窓口でご確認ください。

お申込み・お問合せ

無料

（完全予約制）変更・キャンセルの場合もご連絡ください。

ハローワークたつの （代表） ☎ 0791-62-0981

（ダイヤルイン）専門援助コーナー ☎ 0791-68-2431

ハローワークあいおい（代表） ☎ 0791-22-0920

ハローワークあこう （代表） ☎ 0791-42-2376

担当：精神障害者雇用トータルサポーター（たかもと）