

コミュニケーション系

セミナー名	セミナー内容	個別 対応	オンライン 対応
コミュニケーションセミナー	内容：自分も相手も大切にした自己表現を身につけるための講座 目標：話し方や聞き方、雑談力を身につける。 自己表現が苦手な方や、より良い人間関係を築きたいと思っている方に オススメです。	×	○
なんでもプレゼンセミナー	内容：テーマに沿って短いプレゼンを行います。 目標：人前で自分の意見を話すだけでなく、わかりやすく簡潔に自分の意見を伝 えるコツを学びます。人見知りや緊張を克服したい人にもオススメです。	×	△
職場におけるコミュニケーション・ メンタルヘルスセミナー	内容：職場での人間関係構築のためのコミュニケーションスキルや、職場での ストレスについて、どう対応し、解決してきたか？を話し合う。 目標：職場でのコミュニケーション能力やストレスの対処法を身につけます。 過去、職場の人間関係に悩んだ人にオススメです。	○	△
しごとーク	内容：発表者が過去に経験した仕事内容や働いてみて感じたことを聞きます。 目標：さまざまな職業に対する理解を深め、職業選択の幅を広げる。仕事の経験 が少ない方、新たな業種・職種にチャレンジしたい方にオススメです。	×	△
朝活セミナー	内容：朝の時間(10:30~12:00)にグループトークを実施したり、ボランティア 活動を行います。 目標：社会に出るための第一歩として、生活リズムを正します。引きこもりがち になっている方にオススメです。	×	○
サボステ卒業生の懇談会	内容：サボステの支援を経て就職が決まった人を対象に卒業生の懇談会を行い ます。働きながら今感じていることや、職場で気になっていることを自由 に話し合います。 目標：不安の解消、モチベーションの維持、課題解決のヒントを掴む	×	○

心理系

セミナー名	セミナー内容	個別 対応	オンライン 対応
アンガーマネジメント	内容：「怒り(アンガー)」の感情を知り、コントロールする力を身に付けます。 目標：より良い人間関係を築くことができるようになる。 イライラしがち、ストレスが溜まりやすい方にオススメです。	○	△
メンタルヘルスセミナー	内容：普段の生活や職場での人間関係の築き方、良いストレス・悪いストレス などの知識や対処法を学びます。 目標：様々な場面でのストレスの対処法を身につけ、心の健康を保てるようにし ます。ストレスが溜まりやすい方にオススメです。	○	○
マインドマップセミナー	内容：トニー・ブザン氏考案のマインドマップを作成します。 目標：創造力や記憶力などを身につけることで、仕事や生活でのアイデアがひら めいたり、今頭で考えていることの整理にもなります。 選択肢が多すぎて悩みがちな方にオススメです。	○	×
エゴグラムセミナー	内容：エゴグラム(性格分析)をし、グラフ・数値の解説を聞きます。 目標：自分の性格や特性を理解することで、人との関わり方や仕事選びのヒント を知ります。	○	△

※オンライン対応…「○」→サボステに来所せずに、オンラインのみで参加可能

「△」→オンラインで参加可能だが、事前に資料を取りに来ていただく必要がある。

「×

※オンラインでのセミナーに参加を希望される方は、パソコンもしくはスマホアプリ「ZOOM」が必要になります。無料・登録不要。

また、オンラインセミナー参加のための「ミーティングID」「パスコード」をお伝えするために連絡先を教えてください。

セミナーご希望の方がおられましたら、東京都若者サポートステーションまでお問い合わせください。

電話番号：0773-60-5865