

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1 (金)	2 (土)
◆「お気軽るサポステ」は現状あだちサポステを利用していない方向けのセミナーです。 ◆ マークは「スポーツ交流会」の日 15:30～ 梅島エルソフィアで実施します ◆ マークは「モルックの日」15:30～16:30 ◆ マークは「妄想ウォーキングの日」15:30～16:30 →いずれもサポ室内で実施します					
4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
休所	東京ミドルワーク チャレンジ ※ 35～54 歳の方対象 13:30～15:30				出入り自由 お気軽るサポステ 13:30/14:00/14:30 * 予約不要
11 (祝)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
休所		「思い込み」を変えよう ～言い換えや別の視点からの とらえ直し (リフレーミング) を使って～ 13:30～15:00		働くことへの不安解消 ワークショップ 専門の相談員が働くことの不安 を聞きアドバイスをを行います 14:30～16:30	
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
休所		デザインの扉を開こう！ Canva で始める クリエイティブ体験 講師：Study Hub 木内理沙 様 14:00～16:00			職業適性検査 GATB 13:30～15:30
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
休所	「リフレーミング」 不適切を予防するために、 柔軟に思考してみよう ディーキャリア平井 14:30～16:00		ボランティア活動 「チラシの封入」 (発送作業のサポート) 14:30～15:30	「ビジネス基礎セミナー」 さらぼれ秋葉原 14:30～16:00	

【申込・問合せ】

東京都足立区千住 3-6-12 ツオード千住壱番館 402

特定非営利活動法人青少年自立援助センター足立支所内

【利用時間】火曜～土曜 10:00～18:00

【休業日】日曜・月曜・祝祭日・年末年始

03-6806-1401





あだちサポステは、あなたの「働く」を応援します。



まずはお気軽にお問い合わせください



まずはお電話で予約

(Tel) 03-6806-1401

<http://www.ayss.jp>

初回相談 (1時間程度)

利用開始

キャリアコンサルティング

セミナー・職場体験

就職決定 (就職後もサポート)

まずは初回相談の予約を、お電話でおとりください。

予約するのが緊張するかたは、予約不要・出入り自由な

「お気軽サポステ」にご参加ください

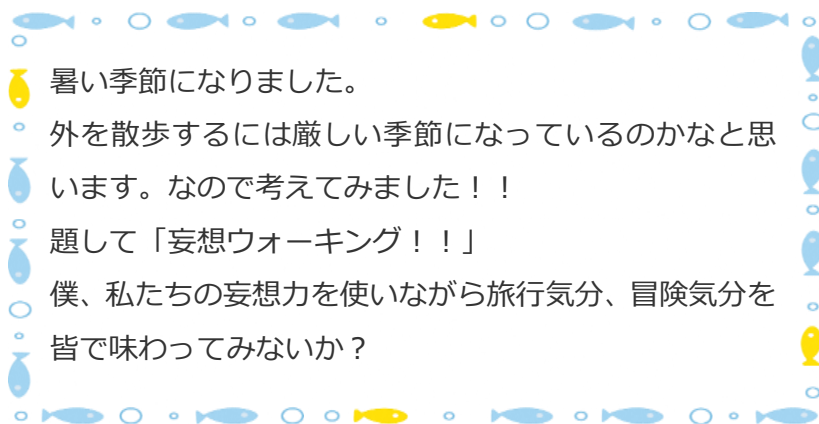
現在の状況についてお伺いし、サポステの利用方法や支援内容についてご説明します。但し、ご本人の状況によっては、より適切な支援機関をご紹介します場合があります

専門の相談員やスタッフと予定を確認しながら、セミナーや職場体験等に参加し、就職を目指します

就職が決定した後も、継続して働けるようにサポステで支援します。またステップアップのサポートもしています



8月のPick Up セミナー



暑い季節になりました。
外を散歩するには厳しい季節になっているのかなと思います。なので考えてみました！！
題して「妄想ウォーキング！！」
僕、私たちの妄想力を使いながら旅行気分、冒険気分を皆で味わってみたいかな？



妄想ウォーキング

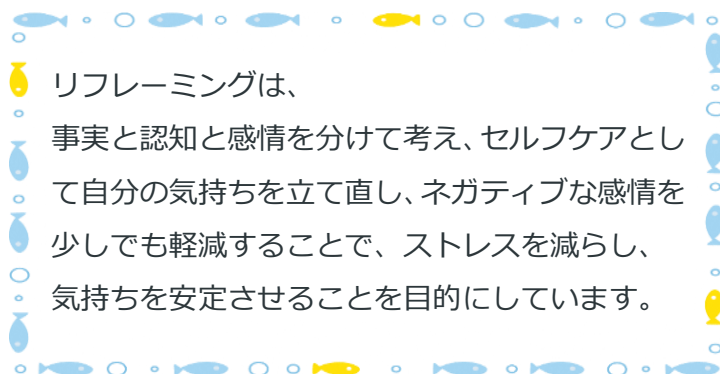
8日(金) 15:30~16:30

(🗨️ 👣 ←これが目印)



『リフレーミング』
不適切を予防するために、
柔軟に思考してみよう。

講師：ディーキャリア平井オフィス
26日(火) 14:30~16:00



リフレーミングは、
事実と認知と感情を分けて考え、セルフケアとして自分の気持ちを立て直し、ネガティブな感情を少しでも軽減することで、ストレスを減らし、気持ちを安定させることを目的にしています。



<https://www.ayss.jp>

© 2019 特定非営利活動法人青少年自立援助センター