

2024

ステップアップセミナー年間予定表

- < 会場 > 上越市福祉交流プラザ 2F・相談室11
- < 日にち > 令和6年5月11日・7月6日・9月7日
令和7年1月18日（いずれも土曜日）
- < 時間 > 10:30 ~ 12:00
- < 対象者 > 定着・ステップアップ支援を希望された利用者
- < 内容 >

日時	区分	セミナー名	内容	申込締切日
5月11日（土）	定着・ステップアップセミナー①	「ビジネスマナーを身に付けて、変身する!!」	ビジネスマナーとは、様々な人と気持ち良く円滑に仕事を進めるための礼儀作法であり、相手への思いやりを意味します。 会社で役立つビジネスマナー①②を実践訓練します。 ①苦手な電話対応を克服する!! ②意外と知らない名刺交換のマナー等	5/2（木）
7月6日（土）	定着・ステップアップセミナー②	キャリアアップ（Stage1） 「キャリアインベントリー編」	過去から現在までのキャリアインベントリーシートを使用した、職務分析を行い自己の振り返りと今後の将来を考える基礎とします。	6/28（金）
9月7日（土）	定着・ステップアップセミナー③	キャリアアップ（Stage2） 「マイ・キャリアプラン編」	◆「より高い能力を身につけて、経歴を高めること」を意味します。 ・マネジメントに携わる ・部長や課長へ昇格・昇進する ・アルバイトや派遣社員から正社員になる ・転職によって年収が上がる ◆マイキャリアプランを考える ①自分自身の経験やスキルの強み・弱みの把握 ②「将来なりたい姿」における必要なスキルの具体化 ③自身のスキルと必要なスキルとの差分を整理	8/30（金）
1月18日（土）	定着・ステップアップセミナー④	メンタルヘルス セルフケアのススメ	メンタルヘルスに対する知識を身につけ、心身共に良好な状態を維持していくことを習得します。 ・ストレスに関する基本的な知識～現状・要因・症状を知る ・セルフケア～自身の行動パターンを知り、ストレスへの対処方法を学ぶ ・職場でのコミュニケーション～メンタル不調の早期発見・防止に必要なコミュニケーションスキルを再確認する	1/10（金）

< 申込方法 > 上越地域若者サポートステーションへ“eメール”でお申し込みください。

上越サポステ eメールアドレス … info@j-saposute.jp

ーセミナー利用対象者全員の方へのお願ー

本年度より、申し込み方法を“eメール”に変更させて頂きたいと思っております。
つきましては、上越サポステのeメールアドレスまでメールでの返信をお願いいたします。
2回目以降のセミナー案内は、eメールでの案内となりますのでご協力をお願いいたします。
メール返信時は、下記内容をご記入下さい。

- メールのタイトル：ステップアップセミナー申し込み
- 本文には、下記2項目をご記入下さい。
 - ①名前：ご自身のお名前（例 サポステ太郎）
 - ②参加可否：**/**(土)セミナー** 参加します（もしくは 不参加）

< 申込締切 > **各開催日の一週間前までに、参加の可否**について連絡をお願いいたします。

< 問い合わせ > 電話番号… 025-524-3185(受付時間…土・日・祝日を除く8:30~17:00)