

仕事・プライベートを充実させる!

# セルフ・マネジメント術

ゼミ No.5

キャリアコンサルタント  
講師 中西 直紀

ゼミ No.7

就職活動中の  
キミにも!

働いている  
あなたにも!

若者のための

# はたらくゼミ

HATARAKU SEMINAR

## 働くことが楽しくなるワークショップ

働く若者が参加しやすい、土曜や夜間に大阪市内の施設で開催します。  
就業した後を見据えて、就職活動中の若者が参加することも歓迎しています。  
今働いている人だけでなく、これから働く人にも役立つ情報が満載。  
自分にあったゼミに、ぜひ参加してください。

受講料 ￥0

対象 15歳～39歳の若者

定員 各ゼミ20名(先着順)

2015年12月～2016年3月

体験から学ぶ

コミュニケーション講座

パート2

講師 青木 慶子  
キャリアサポート  
Office Aoki代表

自分らしく生きよう!

ゼミ No.6

# 私の夢は○○!!

講師  
認定シニア産業カウンセラー  
和みにケーションインストラクター  
野村 起世

仕事、楽しく  
なりたい!!



ハタラクジラ

ゼミ No.8

自分を大切にする

# ストレスマネジメントを 体感しよう!

臨床心理士  
講師 岡村 心平

大阪市若者自立支援事業 コネクションズおおさか

開 所 [火・木・金・土(祝日を除く) 11:00～18:30]

〒530-0001 大阪市北区梅田1-2-2-400 大阪駅前第2ビル4階

大阪市若者自立支援事業 コネクションズおおさか「はたらくゼミ」係

TEL 06-6344-2660 FAX 06-6344-2677

メールアドレス info@connections-osaka.com

※「コネクションズおおさか」は、働くことに自信が持てない若者を応援する機関です。

主催：大阪市 実施団体：認定特定非営利活動法人育て上げネット

はたらくゼミのくわしい内容はここから↓

はたらくゼミ

検索

コネクションズおおさかのHPIはこちらから↓

<http://www.connections-osaka.com>

ゼミの内容・お申込み方法など、  
詳細は裏面をご覧ください

# 若者のための はたらくゼミ 働くことが楽しくなるワークショップ

## ゼミ No.5

### 仕事・プライベートを充実させる！ セルフ・マネジメント術

講師 キャリアコンサルタント **中西 直紀**

「残業が多くて、プライベートの時間がない・・・」  
「仕事が気になって気が休まらない・・・」  
なんて人は多いのではないのでしょうか。  
セルフ・マネジメントは、自分で自分をコントロールするスキルです。  
セルフ・マネジメントでより豊かな時間を過ごしませんか。

2日間コース 2015年 **12/10・17** 木  
19:00~21:00

会場  
阿倍野市民学習センター  
特別会議室

地下鉄「阿倍野」駅すぐ  
地下鉄・JR「天王寺」から徒歩約8分



申込締切 2015年 **12/4** 金

## ゼミ No.6

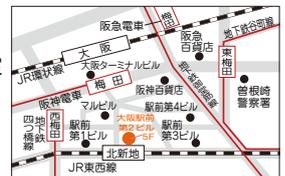
### 自分らしく生きよう！ 私の夢は○○!!

講師 認定シニア産業カウンセラー 和みにケーションインストラクター **野村 起世**

「人が生きる道」、それが“人生”。  
あなたの人生の中で、やってみたいことや夢は何ですか？  
みんなとワイワイ楽しみながら、  
自分らしい人生を歩むための未来マップを作りましょう。  
夢実現の第一歩になるかもしれません。

3日間コース 2016年 **1/16・23・30**  
14:00~16:00

会場  
大阪市立総合生涯学習センター  
16日:第9研修室 23・30日:第7研修室  
JR「大阪」駅から徒歩約6分  
JR「北新地」駅下車すぐ  
地下鉄「西梅田」/「梅田」駅から徒歩約3分  
地下鉄「東梅田」/「梅田」駅から徒歩約4分  
阪急「梅田」駅から徒歩約7分  
阪神「梅田」駅から徒歩約4分



申込締切 2016年 **1/8** 金

## ゼミ No.7

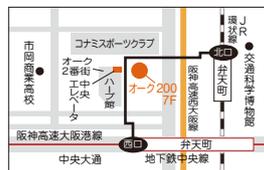
### 体験から学ぶ **パート2** コミュニケーション講座

講師 キャリアサポート Office Aoki代表 **青木 慶子**

2015年10月に開催した講座の続編です。  
自分自身のコミュニケーションの特徴を知り、  
会社など、グループの中での人との関わり方を  
エクササイズ(体験)を通して学びます。

2日間コース 2016年 **2/19・26** 金  
19:00~21:00

会場  
弁天町ORC200  
生涯学習センター第3研修室  
地下鉄・JR「弁天町」駅から徒歩約5分



申込締切 2016年 **2/12** 金

## ゼミ No.8

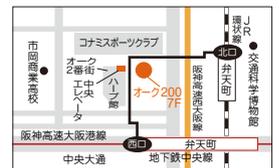
### 自分を大切にする ストレスマネジメントを 体感しよう!

講師 臨床心理士 **岡村 心平**

自分のチカラを職場で発揮するために、  
まずは自分を大切にすることから始めましょう。  
簡単にできる「からだどころ」のリラックス法を実践します。  
ストレスとうまくつき合ひましょう!

2日間コース 2016年 **3/5・12** 土  
14:00~16:00

会場  
弁天町ORC200  
生涯学習センター  
5日:第3研修室 12日:第2研修室  
地下鉄・JR「弁天町」駅から徒歩約5分



申込締切 2016年 **2/26** 金

#### お申込み方法

- 【必要事項】 ①希望するゼミ番号 ②ゼミ名 ③郵便番号、住所  
④名前(ふりがな) ⑤年齢 ⑥電話番号(携帯等、連絡が取りやすい番号)  
⑦受講動機 ⑧現在働いているかどうか

※FAXでお申込みの方はFAX番号も明記してください。  
※携帯メールからもお申込みできます。

【申込受付】ご参加いただけない場合のみお知らせいたします。

※必ず連絡先を明記してください。  
※定員を超えた場合はお断りする場合がございます。

#### お申込み/お問い合わせ先

〒530-0001 大阪市北区梅田1-2-2-400 大阪駅前第2ビル4階  
大阪市若者自立支援事業  
コネクションズおおさか「はたらくゼミ」係  
TEL **06-6344-2660**  
(火・木・金・土(祝日を除く) 11:00~18:30)  
FAX **06-6344-2677**  
メールアドレス info@connections-osaka.com