

ヨガから始める 就職準備セミナー

ヨガで心と体を整えながら
「社会人基礎力」を身につける8日間!

研修にヨガを取り入れ、心と体のバランスを維持しながら、仕事に従事する基礎づくりをします。
コミュニケーションの手法やビジネスマナーを学び、職業人としての意識を高めるとともに、就職活動の目安としてロードマップを作成します。



受講者
募集中!

受講無料

研修スケジュール 講習時間 10:00 ~ 16:00

定員:12名

カリキュラム内容

①	10月22日(月)	ヨガ 講座	ヨガの基本 人間関係をよくする聞き方	呼吸法、立ち姿勢、全身のストレッチと筋力アップ、瞑想 コミュニケーションとは?
②	10月23日(火)	ヨガ 講座	顔ヨガ チームワーク	表情筋エクササイズ・全身のストレッチと筋力アップ、瞑想 グループワーク「お店マップ」作成
③	10月24日(水)	ヨガ 講座	心と体の健康のために また会いたいと思われる人のマナー	体のユガミを治そう、全身のストレッチと筋力アップ、瞑想 身だしなみとあいさつ
④	10月25日(木)	講座	職場で活躍するマナー	電話応対の基本
⑤	10月26日(金)	講座	相手に伝わる話し方	相手に不快感を与えない話し方
⑥	10月29日(月)	講座	心と体を健康に保つストレスのセルフケア	ストレスの理解と対処法
⑦	10月30日(火)	講座	信頼を得るためのハウレンソウ	職場のハウレンソウ
⑧	10月31日(水)	講座	就職活動に向けての準備	自己PR作成とランチミーティング、就職活動ロードマップの作成

お申込み方法

対象

京都自立就労サポートセンター及び京都ジョブパークを利用している方

お申込み
方法

担当カウンセラーを通してお申込みください。
定員になり次第締め切ります。

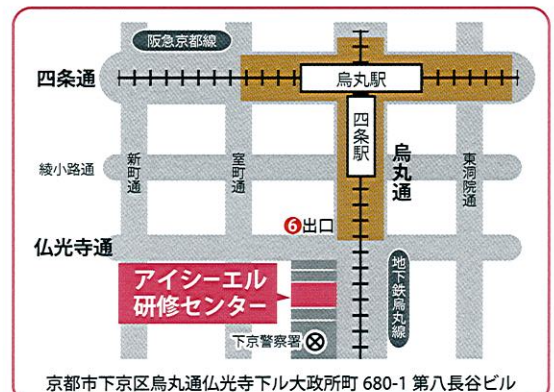
※お電話でのお申込みはできません。

お問い合わせ

075-693-7727

受付時間
9:00 ~ 17:00
(月~金)

実施場所 アイシーエル研修センター 8階(8-D)



◆地下鉄：四条駅◆阪急京都線：烏丸駅 市営地下鉄6番出口より徒歩1分
◆市バス：烏丸松原バス停より徒歩3分、四条烏丸バス停より徒歩5分