

2022
年度

まな **VIVA!**

1～3月
毎週火曜

このセミナーでは、3ヵ月を1クールとして、社会人として必要なスキルを様々な角度から学びます。働くための基礎的な力を身につけて就職への一步を踏み出しましょう！

1月	10日	主体性	自分軸で生きる	自分軸があると、自分の考えを大切にしながら自分の人生を形にすることができます。「わがまま」や「自己中」との違い、自分軸のを見つけ方などを多角的に学びます。
	17日	課題発見力	想像を実現するには？	空を自由に飛び回る。タイムマシンで未来へ行く。想像の世界を実現するにはどうしたらよいでしょうか。想像を実現する過程を通じて、課題発見力を養います。
	24日	発信力 【グループワーク有】	効果的に発信する	同じ内容であっても、発信する人の態度や言い方によって伝わり方が異なります。今回は、グループワークを通じて、その違いを実際に体験してみましょう。
	31日	柔軟性	可能性を広げる多角的な視点	一点を見つめることも大切ですが、多角的に物事をとらえることで、これまで見えなかったものが見えることがあります。様々な生物の目を通して、物事を柔軟にとらえる練習をします。
2月	7日	計画力	仮説思考と計画力	私たちが計画を立てるときには、未来に起こることを予測し、その出来事をやり切ることを前提としています。今回は、仮説思考を使って計画を立てる練習を行い、計画力を身につけます。
	14日	働きかける力 【グループワーク有】	他人に働きかける④	チームで働くことを想定して、自分の発言や行為が他者にどのような影響を与えるのか、また、その逆はどうかを、グループワークを通して体験します。
	21日	規律性	新しいルールが必要となる時	時代の変化に合わせて新しいルールが必要となることがあります。江戸時代にあったルールや海外のルールを参考に、これからどのような新しいルールが必要となるかを考えます。
	28日	傾聴力	傾聴の効果	ただ話を聞くだけでなく、傾聴することによって、傾聴する側にも、される側にも良い効果が生まれます。今回は、傾聴とは何か、どのような効果があるのかを学びます。
3月	7日	創造力 【グループワーク有】	創造するための思考	ブレインストーミング、KJ法、マンダラートなどのアイデアを出すための思考法をグループワークを通じて体験します。
	14日	実行力	「しない」を実行する	社会人にとって、「やるべきこと」を実行するだけでなく、「実行しないこと」を実行することが求められる場面があります。具体例を通じて、する、しないを実行する必要性を学びます。
	28日	ストレス対処力	メンタルヘルスについて知る	メンタルヘルスに関する正しい知識を身につけて、メンタルヘルスの向上に役立てます。

【日時】 毎週火曜日 10:30～12:00 (開場 10:00)

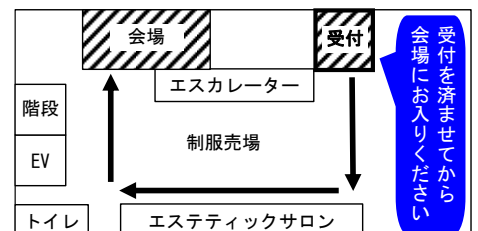
【会場】 サポステ相談室4

【講師】 まなびやとら 代表 高岡 美穂さん

【定員】 サポステ登録者 10名 (先着順予約制)

※新型コロナウイルスの状況により、定員を変更する場合があります。

【持ち物】 筆記用具 【参加費】 無料



<お申し込み>

えひめ若者サポートステーション いよてつ高島屋南館 3階

TEL 089-948-2832 FAX 089-941-5301 MAIL: sp-station@lagoon.ocn.ne.jp

●受付時間 月～土 10:00～18:00 (日・祝・年末年始はお休みです)

●サポステ利用は「登録」と「相談員との面談」が必要です。お済みでない方はご相談ください。

※えひめ若者サポートステーションは厚生労働省と愛媛県から委託を受けて 伊予鉄総合企業株式会社 が運営しています。