

2024
年度

まな *VIVA!*

7～9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！

7月	2日	実行力	実行するための意思決定	人は一日に最大3万5千回も意思決定をしているといわれています。意思決定の仕組みを学び、実行に結び付く意思決定を日常に取り入れる工夫について考えます
	9日	主体性	行動の主人公【グループワーク】	物語の登場人物たちは、それぞれ立場が違いますが、それぞれの人生を主体的に生きています。このグループワークでは、物語の登場人物を分析しながら、主体的に行動する大切さを学びます
	16日	状況把握力	注意深く観察する	正しい状況把握を妨げるものがあることを知り、五感をフル活用して周囲を観察し、正確な状況把握を実現する方法を学びます
	23日	計画力	PDCA サイクル	PDCA サイクルを理解し実践することで、計画力を飛躍的に向上させることができます。PDCA サイクルの基礎知識から実践的な活用方法までをわかりやすく解説します
	30日	傾聴力	相手に話してもらおう	「話を聞いてもらえた」という経験は、誰にとっても嬉しいものです。傾聴力を磨くことで、相手との信頼関係を築き、円滑なコミュニケーションを実現することができます
8月	6日	規律性	習慣をアップデートする	規律性は、目標達成の鍵となる重要な要素です。この講座では、規律性の基礎知識から実践的な習慣化テクニックを日常に取り入れるヒントをお伝えします
	20日	働きかけ力	他人を褒める【グループワーク】	人を褒めることは、コミュニケーションを円滑にし、相手の行動を促す効果的な方法です。効果的な褒め言葉の選び方、褒め言葉を活かしたコミュニケーションを体験します
	27日	柔軟性	価値観の多様性	思考の柔軟性を高めるために、固定観念にとらわれず柔軟な思考を身につける方法や、異なる価値観を持つ人と互いに尊重し、理解し合うためのコミュニケーションスキルを学びます
9月	3日	創造力	創造力で問題を解決する	技術の発展や人々の価値観の変化によって生まれる答えのない問い。それらに対応するには創造力が不可欠です。創造力を活用して問題解決するプロセスについて学びます
	10日	ストレス対処力	思考と現実を分ける	思考と現実を分けることで、ネガティブな思考を客観的に捉え、その影響力を弱めることができます。知識を身につけ、ストレス軽減、メンタルヘルス不調予防につなげます
	17日	発信力	5大SNSを活用する	Facebook、Twitter、Instagram、LINE、TikTokのそれぞれの特徴を学び、それぞれの特徴に合わせた効果的な情報発信について学びます
	24日	課題発見力	課題を発見するための分析【グループワーク】	データ分析、ロジカルシンキングなどのスキルを活用し、多くの情報から課題の本質を正確に把握する方法をグループワークを通じて体験します

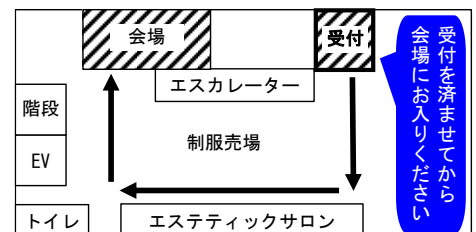
【日時】毎週火曜日 10:30～12:00（開場 10:00）

【会場】サポステ相談室4

【講師】タックスカイ株式会社 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）

【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 伊予鉄総合企画株式会社 が運営しています。