

2020  
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	5日	主体性	自分の中にある主体性	主体性とは自分が主人公であるということ意識できることです。今回は自分の中にある「主体性」に気付く方法を学び、自分の中にある主体性を育てるトレーニングをします。
	12日	課題発見力	課題と問題解決	現状と目標のギャップによって生まれる課題に気付いた後、どのようなプロセスで問題解決を行うかについて学びます。
	19日	発信力	自分の考えを他人に伝える③	通信技術が発達した現代社会では、世代によってコミュニケーションの取り方が大きく異なることを前提に、自分の考えを他人に「効果的に」伝える方法について学びます。
	26日	柔軟性	多角的・多面的・種々雑多	見る角度や見る方向、見る人が違うと、同じものが違って見えることがあります。これらが、一人一人の考え方や価値観の違いを生み、その人の個性を作り出すことを学びます。
2月	2日	規律性	ルールはやぶってもいい？	ルールは守るべきものですが、場面に応じて、ルールを変更したり、ルールをやぶる必要性が生まれることがあります。今回は、ルールをやぶる必要性がある場合について学びます。
	9日	働きかける力	双方向コミュニケーション	働きかける力と働きかけられる力は表裏一体であることを学び、働きかける力を向上させるために日常生活に取り入れられるトレーニング法を学びます。
	16日	計画力	優先順位とプロセス③	優先順位がはっきりすると順番を決めることが容易になりますが、時に、その順番が崩れてしまうことがあります。今回は、計画が突然変更になる場合を想定した優先順位の付け方について学びます。
3月	2日	実行力	「やらない」を実行する	日常生活では、何かをやる(実行する)ことに目がいきがちですが、「やらない」ことに目を向けると、本当にやるべきことと、やらなくて良いことが明らかになります。今回は実行力の応用について学習します。
	9日	創造力	仕事に必要な創造力③	創造力の元は知識と経験です。知識や経験の組み合わせ方によっては、新しい“何か”が生まれるということ、プレゼン資料を作る過程を経験しながら学びます。
	16日	傾聴力	チームの中で「聴く」ということ④	話上手は聞き上手。と言われるように、コミュニケーションの基本は「聴く」ことから始まります。相手の話を「聴く」ことで、言葉で表されていない部分にも気が付くことができることを学びます。
	23日	状況把握力	暗黙のバイアス	私たちは日常生活の中で、知らず知らずのうちに様々なものから影響を受けていることに注目して、この影響がどのようなものなのかを明らかにする方法や、影響との付き合い方について学習します。
	30日	ストレス対処力	自分でできるメンタルヘルスクエア	社会的にメンタルヘルスクエアの重要性は年々高まっています。そこにある社会的背景や、職場でメンタルヘルスが重要とされる理由、自分でできるセルフケアについて学びます。

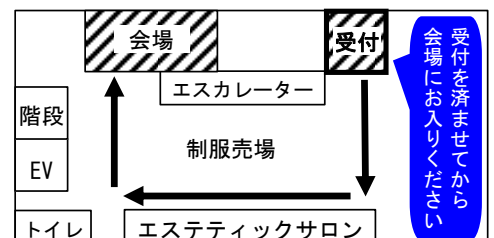
【日時】 毎週火曜日 10:30～12:00 (開場 10:00)

【会場】 サポステ相談室4

【講師】 まなびやてとら 代表 高岡 美穂さん

【定員】 サポステ登録者6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。