

例えば、こんなお悩みありませんか？

- 決まった時間に起床・就寝できない
- いつも人間関係で仕事を辞めてしまう
- 自分はなにをやってもだめだ、自信を持ってない
- 働くことに踏み出せない、意欲が湧かない
- 就職したことがなく、どうして良いか分からない
- 自分にどんな仕事が合っているか分からない
- パソコンスキルを覚えたい
- 就職活動が上手くいかない



まずはくらし・しごと相談室 すみだにご相談にお越しく下さい。

現在の生活・就職活動の状況、困っていればその原因などていねいに聞き取りますので、何でもお気軽にお話してください。

就労準備支援事業 **コミュニティスペースすみだ** では、
次のようなプログラムでサポートをします。

プラン作成(個別相談)

- 日常生活から就職活動、就労開始後までの計画を個別面談にて作成します。

パソコンセミナー

- エクセル、ワード、パワーポイント、メール操作方法などの、基礎的なスキルの習得をめざします。

就職支援セミナー

- 一般的な社会常識やビジネスマナーの習得、履歴書・職務経歴書の書き方や、面接練習などを行います。

メンタルヘルスセミナー

- 知らない間にため込んでしまうストレス・プレッシャーと、どのように付き合っていくかを一緒に考えます。

就職後のフォロー

- 継続的な就労をめざし、就職後の悩み相談などを行います。