

ひゅーまにあ 八王子通信 2017年8月号

第11号(2017年8月発行)
発行:ひゅーまにあ八王子
住所:八王子市東町3-11
プレイム八王子ビル5階
TEL:042-646-0536
営業時間:9:00 ~ 18:00
定休日:土日祝日
HP :<https://ch-j.co.jp/>
Mail: humania_hachioji@ch-j.jp

講座紹介~JST~



JSTとはJob related Skills Trainingの略で、職場で長く働くための対人コミュニケーションのスキルアップを目的としたトレーニングです。

「忙しい上司に話しかける」
「自己紹介」
「職場でミスをしたときの対処法」
「体調不良の際のお休みや早退の申し出」

などなど職場で起こりうる場面を想定して、どのような点に関して気を付けると良いか意見を出し合いポイントの確認を行います。そのうえで上司役、本人役など各々役割を決めロールプレイ方式でトレーニングを行います。



講座紹介 ~姿勢矯正講座~



月に2回外部から講師をお招きして姿勢矯正講座を行っています。事務トレーニングなど長時間同じ姿勢での作業が続くと負担がかかる肩や腰に対し、座ったまま出来るストレッチを行うことで、心身ともリフレッシュを図ります。

イベント紹介 ~お寿司&映画上映会~

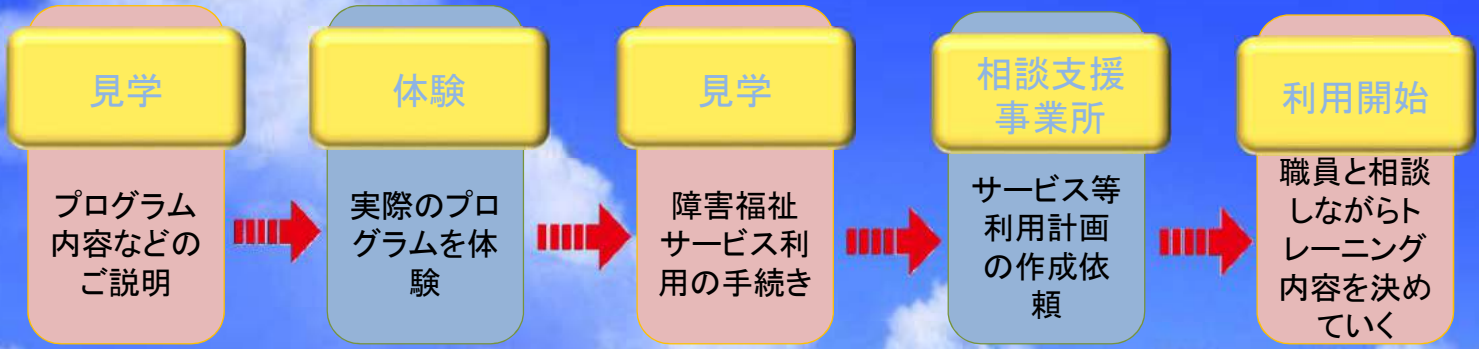
ひゅーまにあ八王子ではOFFの時間の使い方の提案を目的に定期的にイベントを開催しています。今回のイベントはお寿司&映画鑑賞会でした。



「シンゴジラ」を
楽しみました



利用までの流れ



週間プログラム表

	月	火	水	木	金
10:10 ~ 11:00	パソコン事務トレーニング	パソコン事務トレーニング	パソコン事務トレーニング	パソコン事務トレーニング	週間目標 meeting
11:10 ~ 12:00	パソコン事務トレーニング	第2・4 姿勢矯正講座	パソコン事務トレーニング	パソコン事務トレーニング	パソコン事務トレーニング
12:00 ~ 13:00	お昼休み				
13:00 ~ 13:50	【隔週】メタ認知/JST講座	メンタルヘルス講座	グループワーク (ディスカッション/作業)	オフィスマナー講座	【隔週】就職準備セミナー/趣味講座
14:00 ~ 14:50	【隔週】メタ認知/JST講座	パソコン事務トレーニング	グループワーク (ディスカッション/作業)	パソコン事務トレーニング	【隔週】就職準備セミナー/趣味講座
~15:00	日誌記入(片付け・掃除)				

週間プログラムの例です。
 こちらは週5日の例ですが体調に合わせて週1日・1時間からの通所も可能です。
 様々なプログラムを用意しておりますので、必要に応じて講座やトレーニングを組み合わせることができます。

見学・体験・お問合せ お待ちしております



就労支援センター ひゅーまにあ八王子

電話 : 042-646-0536
 Fax : 042-646-0537
 Mail : humania_hachioji@ch-j.jp
 〒192-0082
 八王子市東町3-11プレイム八王子ビル5階
 受付時間 : 9:00~18:00 (定休日 : 土日祝日)

