

スキルアップ グループセミナー

就職活動で避けては通れない面接試験。自分のことを上手に伝えるには、緊張とうまく付き合うには、その場に適した発言をするにはどうしたら良いでしょうか。そんな悩みを解消するために、3つのプログラムを用意しました。就職活動だけではなく、日常生活にも活かせるスキルが身につけられるので、ぜひ気軽にご参加ください！

演劇的手法を用いた表現力レッスン 心と身体にアプローチするリラクゼーション SSTでブラッシュアップ！社会人基礎力

日時 水曜15:30-16:30（就職活動支援ガイダンス後）

場所 保健管理センター2階（1階受付にお越し下さい）

対象 全学年・全学生 **定員** 各回10名程度

申込方法 E-mailでお申し込み下さい（宛先 ）

件名「〇月〇日プログラム申込」、本文に学籍番号、氏名、学部、電話番号を記入して送信（受付完了メールを返信します）

問合せ先 

各プログラムの
詳細はウラ面に！

先着順

演劇的手法を用いた表現力レッスン

担当 西尾 彰泰（保健管理センター）

開催日時 11/18、1/20（15:30-16:30）

内容 与えられた題材で即興芝居をし、表現スキルを高めます。

こんな人にオススメ 表現力、コミュニケーション力を高めたい！



心と身体にアプローチするリラクゼーション

担当 堀田 亮（保健管理センター） ※12/2は石垣倫子(非常勤講師)によるヨガを実施します

開催日時 10/14、11/11、12/2、12/16、1/13（15:30-16:30）

内容 不安や緊張とは何かを学び、リラクゼーション法を体験します。

こんな人にオススメ 人前で話すと緊張するので克服したい！



SSTでブラッシュアップ！社会人基礎力

担当 船越 高樹（障害学生支援室）

開催日時 10/21、11/25、12/9、1/27（15:30-16:30）

内容 Social Skill Training(SST)の習得を通し社会人基礎力に磨きをかけます。

こんな人にオススメ 自己PR、グループ面接等のコツを掴みたい！

※ 服装自由、持ち物なし。内容は毎回異なるので同じプログラムへの複数回参加もOK！