

ジョブ スキル チェック



あなたの職業準備性をチェックしませんか？

🔍 ジョブ・スキル・チェックとは？



01. どんな仕事が自分に合っているか分からない
02. 自分のスキルがどのくらいなのか知りたい
03. コミュニケーション能力に不安がある

🔍 就労したいけど不安がある方に向けた、

現状のスキルを把握するためのスキルです！

▼
チェック内容

コミュニケーションスキル



軽作業スキル

パソコンスキル

▼
評価シート

評価シートに沿って、

就労準備性・適正の

ご案内をいたします💡

開催期間

第一弾：2024年9月

第二弾：2024年10月

第三弾：2024年12月

🕒 半日・一日・3日コース

からお選びいただけます！

✍️ お申し込み・お問い合わせは
電話、メールにてご連絡ください

Check



☆ウェルビー三鷹センター☆

〒181-0013 東京都三鷹市下連雀3-32-3 名取屋興産ビル305号室

TEL:0422-40-4800 / FAX:0422-40-4801

Mail:mitaka@welbe.co.jp (対応時間:9:00~18:00 日曜・年末年始除く)

お申し込み方法

ジョブスキルチェック参加申込書

FAX: 0422-40-4801

(ふりがな) 氏名 又は 団体名(参加人数)	() 名
TEL/FAX	/
ご希望コース・ 日程	<input type="checkbox"/> 半日コース <input type="checkbox"/> 1日コース <input type="checkbox"/> 3日コース 希望日： 月 日() ・ 月 日() ・ 月 日() ※3日コースの時は3日間ご希望日を記入してください。 ※半日コースの方...下記☑をつけて下さい <input type="checkbox"/> 午前(10:00~) <input type="checkbox"/> 午後(13:00~)
知った経緯	<input type="checkbox"/> ホームページ <input type="checkbox"/> ちらし(どちらで見ましたか?) :) <input type="checkbox"/> 紹介(どなたから紹介されましたか?) :) <input type="checkbox"/> その他()
ご質問やご不明点	

ウェルビー三鷹センター

〒181-0013 東京都三鷹市下連雀-32-3

名取屋興産ビル305号

TEL : 0422-40-4800 / FAX : 0422-40-4801

(対応時間 : 9:00~18:00 日曜・年末年始除く)

Mail : mitaka@welbe.co.jp




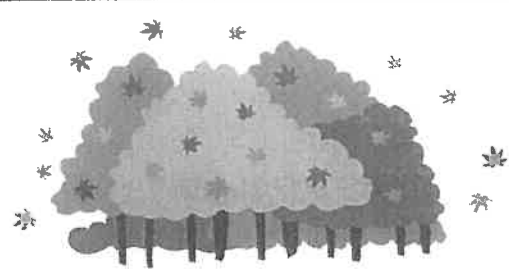
参加を希望される方は、上記の必要事項をご記入の上、
電話、FAX、メールにてお申し込みください。
お申込み確認後、職員より日時確定のご連絡をさせていただきます。

出張形式やオンラインでの対応、皆さまのご都合や希望に合わせた開催も可能です！

2024年 10月 プログラム表

ウェルビー三鷹センター

※休憩は各自で適宜取ってください。プログラムが終わり次第、個別課題となります。
 ※プログラムは都合により変更することがあります。

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00~11:00 ラジオ体操		1	2	3	4	5	6
10:15~11:00		ベーシック トレーニング	就活プログラム 障害オープン職場で働く	キモチプラス振り返り ディスカッション	オフィスワーク シミュレーション	WIT	
11:10~12:00							
昼食			12:30~掃除		スーツDAY		
13:00~13:50		マインドフルネス PC(データ入力)	個別課題・WIT	10/1特別プログラム SAプログラム	リフレッシュ	電話応対練習 /個別課題・WIT	
14:00~14:50		WIT			PC(短文入力) 個別課題	個別課題・WIT	
15:00~15:30		個別課題		個別課題	個別課題	個別課題	
15:30~16:00	片付け・日報・清掃						
10:00~朝礼 ラジオ体操	7	8	9	10	11	12	13
10:15~11:00	PCトリアスロン①	ベーシック トレーニング (BT検定)	就活プログラム はじめての企業見学	ウォーキング	オフィスワーク シミュレーション	秋のバーベキュー	
11:10~12:00	PC(短文・長文入力) 個別課題・WIT			10/8 One Leaf Clover オンライン企業説明会			
昼食		PC.ロッカー清掃DAY	12:30~掃除		スーツDAY		
13:00~13:50	グループワーク (アサーション)	認知行動ワーク	個別課題・WIT	ビジネスマナー テレワーク	リフレッシュ	電話応対練習 /個別課題・WIT	
14:00~14:50		WIT		PC(数値入力) 個別課題・WIT	PC(短文入力) 個別課題	個別課題・WIT	
15:00~15:30	個別課題	個別課題		個別課題	個別課題	個別課題	
15:30~16:00	片付け・日報・清掃						
10:00~朝礼 ラジオ体操	14	15	16	17	18	19	20
10:15~11:00	SAプログラム 日常生活管理 (時間の見える化)	ベーシック トレーニング	就活プログラム 在宅勤務~メリットと デメリット	ウォーキング	オフィスワーク シミュレーション	八王子センターとディ スカッション!	
11:10~12:00				ディスカッション			
昼食		PC.ロッカー清掃DAY	12:30~掃除		スーツDAY		
13:00~13:50	個別課題・WIT	マインドフルネス PC(データ入力)	個別課題・WIT	ビジネスマナー ウェルビー実践編	リフレッシュ	電話応対練習 /個別課題・WIT	
14:00~14:50	個別課題・WIT	WIT		PC(数値入力) 個別課題・WIT	PC(短文入力) 個別課題	個別課題・WIT	
15:00~15:30	個別課題	個別課題		個別課題	個別課題	個別課題	
15:30~16:00	片付け・日報・清掃						
10:00~朝礼 ラジオ体操	21	22	23	24	25	26	27
10:15~11:00	PCトリアスロン①	ベーシック トレーニング (BT検定)	就活プログラム 仕事のイメージに 役立つ知識	ウォーキング	オフィスワーク シミュレーション	WIT	
11:10~12:00	PC(短文・長文入力) 個別課題・WIT			ディスカッション			
昼食		PC.ロッカー清掃DAY	12:30~掃除		スーツDAY		
13:00~13:50	グループワーク (伝達トレーニング)	認知行動ワーク		ビジネスマナー ウェルビー日報編	リフレッシュ	電話応対練習 /個別課題・WIT	
14:00~14:50		WIT		PC(数値入力) 個別課題・WIT	PC(短文入力) 個別課題	個別課題・WIT	
15:00~15:30	個別課題	個別課題	個別課題	個別課題	個別課題	個別課題	
15:30~16:00	片付け・日報・清掃						
10:00~朝礼 ラジオ体操	28	29	30	31			
10:15~11:00	PCトリアスロン②	ベーシック トレーニング	就活プログラム ①障害をもって働き続け るために"自己理解"	ウォーキング			
11:10~12:00	PC(短文・長文入力) 個別課題・WIT			ディスカッション			
昼食		PC.ロッカー清掃DAY	12:30~掃除				
13:00~13:50	グループワーク (コンセンサス)	マインドフルネス PC(データ入力)	個別課題・WIT	ビジネスマナー ビジネスマナー振り返り復 習テスト			
14:00~14:50		WIT		PC(数値入力) 個別課題・WIT			
15:00~15:30	個別課題	個別課題		個別課題			
15:30~16:00	片付け・日報・清掃						

【プログラムの説明】

- 10/3(木)月1特別プログラムです。
- 10/8、10/22ベーシックトレーニング検定を行います。(希望者のみ)自身のスキルアップに挑戦してみましょう。
お知らせ・土曜・祝日プログラムの説明は裏側へ

【お知らせ】

*午前は10:15から、午後は13:00から訓練開始です。時間になったら訓練を始められるように準備しましょう。午後は15:30までが訓練時間です。

カリキュラムが15:30前に終了しても、15:30までは課題に集中して取り組みましょう

*水曜日は14:00までのプログラムです。12:30から掃除をお願いいたします。
10月23日(水)は午前だけの訓練となります。ご了承ください。

*金曜日はスーツDAYです。スーツ着用は強制ではありませんがフォーマルな身だしなみを意識しましょう。

*「WIT」は Welbe IT Trainingプログラムのことです。

【土曜・祝日・特別プログラム説明】

◎10/3…《月1特別プログラム》

SAプログラムを開催予定です、詳細が決まりましたら発表いたします。

◎10/5・26…《WIT》

集中して訓練に取り組めます。みんなでスキルアップしましょう！

◎10/12…《秋のペーパークラフト》

みなさんペーパークラフトはご存知ですか？紙を素材として立体物を作成する立体模型の総称で、今回は秋にまつわるものをみんなで作ってみませんか？
何を作るかは当日のお楽しみ！みなさんのご参加お待ちしております！

◎10/14…《SA特別プログラム 日常生活管理(時間の見える化)》

以前就職活動プログラムで学んだ「就労後の時間の使い方を考える」ことを皆さん実践できているでしょうか？
今回は時間の使い方について復習してみましょう！

◎10/19…《八王子センターとディスカッション！》

日頃三鷹センター内で行っているディスカッションを八王子センターの利用者様と共に行ってみましょう！
初めての方との話し方・傾聴方法など気付きは沢山あるはず！
ご参加お待ちしております。

*ウォーキングは天候によりプログラムをキモチプラス振り返りに変更いたします。