

10月

イベントカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
	1 10:30~1:30 就職活動講座 人票の見方編	2 10:00~13:00 職場体験 事務アシスタント編	3 10:30~11:30 コミュニケーション講座 雑談力UP編	4 10:30~11:30 働く前の心構え講座 電話対応 伝え方編	5 10:30~11:30 働く前の心構え講座 報連相・メモの取り方	6 14:00~16:00 Web面談 (Skype使用)
7	8	9 10:30~11:30 パソコン講座 ワード編	10 10:30~11:30 就職活動講座 応募書類の書き方編	11 10:30~11:30 体づくり講座 ウォーキング・清掃編	12 10:30~12:00 働く前の心構え講座 集中力UP編	13
		13:30~15:30 パネルディスカッション ものづくり編 ※別会場	13:00~17:00 職場体験 リサイクルショップ編	13:00~16:00 むつ出張相談	13:00~16:00 野辺地出張相談	
14	15 10:30~12:00 しゃべり場交流会 ※別会場	16 10:30~11:30 パソコン講座 ワード編	17 10:30~11:30 働く前の心構え講座 ビジネスマナー編	18 10:30~11:30 自己理解促進講座 エゴグラム編	19 10:30~11:30 就職活動講座 働く意義編	20 14:00~16:00 Web面談 (Skype使用)
			13:30~16:30 臨床心理士 こころの相談	13:00~16:00 むつ出張相談		
21	22 10:30~12:00 緊張をほぐす メンタルトレーニング	23 10:30~11:30 パソコン講座 エクセル編(初級)	24 10:30~11:30 就職活動講座 面接対策編	25	26 10:30~11:30 コミュニケーション講座 聴き方編	27
		13:30~14:30 職業人講話 うつ病からの 職場復帰編 ※別会場		13:00~16:00 野辺地出張相談	13:00~14:30 お仕事プチ体験 サポステ編 (通信の発送)	
28	29 10:30~11:30 就職活動講座 自己PRの作り方編	30 10:30~11:30 パソコン講座 エクセル編(中級)	31	<ul style="list-style-type: none"> ・あおサポでは学校を卒業・中退後、あるいは仕事を辞めた後、長期に職業に就けていない若者(15歳~39歳)を対象としております。 ・各講座は、少人数制のミニ講座です。(定員5名) ・ご希望の講座は複数のお申込みが可能です。 ・各講座の受講はあおサポへの登録・面談を経た上で、ご利用いただけます。 		
	10:00~13:00 職場体験 事務アシスタント編					

※各講座の会場は、**アスパム3F(あおもり若者サポートステーション)**で開催いたします。
 ※就労体験は、事前に指定講座の受講と個別面談後、体験先と相談の上決定させていただきます。
 詳細はスタッフまで。

※お時間は、表面をご確認ください。
 ※少人数制のプチ講座です。ご希望の講座がございましたら、お電話・メールにて受付しております。
 お気軽にお問合せください。

日にち	イベント名	詳細内容	備考
1日/9日/15日 /22日/29日	職場体験 事務アシスタント編	体験内容：本の封入・発送作業・その他雑務 ※事前に、指定講座の受講と個別面談後、体験先と相談の上、決定させていただきます。詳細はスタッフまで！	体験先：(株)廣濟堂 (栄町1-4-1) ※定員各1名
1日(月)	就職活動講座 求人票の見方編	社会保険ってなに？シフトって？1日何時間働くの？など、求人票の見方を一からご説明いたします。	
2日(火)	パネルディスカッション 『好き』を仕事にするまで	ものづくりを仕事にしている3人をお招きして、『好き』を仕事にするまでの紆余曲折をお話していただきます。	会場：アスパム9階南 部 ※定員15名
3日(水)	コミュニケーション講座 雑談力UP編	雑談は職場の潤滑油！ちょっとした雑談が人間関係を円滑にします。初対面の方と何を話せばいいのかわからない方に！	
4日(木)	働く前の心構え講座 電話対応 伝え方編	情報を正確に聞き取り、簡潔に伝えるコツを学びます。電話以外の場面でも役立つかも！	
5日(金)	働く前の心構え講座 報・連・相ノメモの取り方編	仕事をする上で必要不可欠な「報告・連絡・相談（ほうれんそう）」の重要性について理解を深めます。	
6日/20日(土)	Web面談 (Skype使用)	サポステまでなかなか通所できない方が対象です。事前にメール又は電話でご予約下さい。※相談時間：30分	※通信費(パケット代)は自己負担となりますので、ご注意ください。
9日/16日(火)	パソコン講座 ワード編	基本的なビジネス文書の他に、地図を入れた案内状などを作ります。	
9日(火)/10日(水)	職場体験 リサイクルショップ編	体験内容：商品(家電・靴・アクセサリ等)の清掃、チラシの折り込み作業、衣類への値札付作業など	体験先：リユース倉庫 (大野前田67-3) ※定員3名
10日(水)	就職活動講座 応募書類の書き方編	志望動機ってどう書くの？ブランクがあってPRできるものがない。送付状って何？など、書類作成のヒントが得られます。	
11日(木)	体力づくり講座 ウォーキング&清掃編	就職前に体力をつけたい方、ストレスを解消したい方など、アスパム周辺を一緒に散策しながら、清掃しましょう。	お飲み物をご持参ください。※雨天中止
12日(金)	働く前の心構え講座 集中力UP編	目で見ただけの情報を正確に集め、脳で理解し、からだで反応していくことを「見る力＝視覚」と言います。目の体操で仕事の効率アップ、集中力アップを目指しましょう。	
15日(月)	しゃべり場交流会	慣れない集団生活の場に入るトレーニングにもなります。雑談力がUPするかも！スタッフも毎回楽しみにしています。	会場：奏海2階 (本町2-1-10/青森労働 金庫向い)※定員10名
17日(水)	働く前の心構え講座 ビジネスマナー編	仕事が円滑に進むための基本的なマナーと心構えを学ぶ講座です。仕事を気持ちよくこなせるようになりましょう。	
18日(木)	自己理解促進講座 エゴグラム編	自分の心のクセをエゴグラムというグラフで見えてみましょう。意外な自分に会えるかもしれません。	
19日(金)	就職活動講座 働く意義編	なんのために働くの？働く意味って？そんな疑問を感じたことはありませんか？お金+「何か」を一緒に考えましょう。	
22日(月)	緊張をほぐす メンタルトレーニング	どのような状況においても心穏やかに対処できるメンタリティーを養う練習をします。軽い運動、呼吸法など家でもできる簡単な方法を学びましょう。	
23日/30日(火)	パソコン講座 エクセル編(初級・中級)	18日はexcelの基本操作を、25日は簡単な計算やグラフ作成、関数・データ抽出等より実践に近いデータの作成を行います！	※8月と内容は同じです。
23日(火)	職業人講話 うつ病からの社会復帰編	約1年間の通院・休職を経て、社会へ復帰するまでの道りを経験者に語っていただきます。	会場：奏海2階 (本町2-1-10/青森労働 金庫向い)※定員10名
24日(水)	就職活動講座 面接対策編	面接官の視点や面接でよく聞かれる質問、受け答え方のポイントなどを学び、面接に対する苦手意識を少しでも克服しよう。	
25日(木)	コミュニケーション講座 聴き方編	聞き上手になるためのちょっとしたコツを学びませんか？人間関係が少し楽になるかもしれません。	
26日(金)	お仕事プチ体験 サポステ編(通信の発送)	「おおサポ通信」を発送する準備を行います。通信の折り込みや封筒に入れるといった軽作業を協力して行います。	
29日(月)	就職活動講座 自己PRの作り方	応募書類や面接で何をPRしていいかわからないという方、自分の持つ特性を整理しましょう。	