

11月

イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
<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。 					10:30～11:30 働く前の心構え講座 報連相・メモの取り方	閉庁日
				13:00～16:00 むつ出張相談		
4	5	6	7	8	9	10
閉庁日	10:30～12:00 緊張をほぐすメンタルトレーニング 10:00～13:00 職場体験事務アシスタント編	10:30～11:30 パソコン講座 ワード編	10:30～11:30 就職活動講座 応募書類の書き方編	10:30～11:30 体力づくり講座 ウォーキング・清掃編	10:30～11:30 働く前の心構え講座 電話の受け方編	
		13:30～15:30 コミュニケーション講座 チームで働くとは ※別会場		13:00～16:00 野辺地出張相談		13:00～16:00 サボステ説明会&相談会 ※別会場
11	12	13	14	15	16	17
閉庁日	10:30～11:30 しゃべり場交流会 ※別会場 10:00～13:00 職場体験事務アシスタント編	10:30～11:30 コミュニケーション講座 聴き方編	10:30～12:00 かしこい消費者になろう！ ～知っておきたい消費のあれこれ～	10:30～11:30 自己理解促進講座 エゴグラム編	10:30～11:30 就職活動講座 働く意義編	
				13:00～16:00 むつ出張相談		14:00～16:00 Web面談 (Skype使用)
18	19	20	21	22	23	24
閉庁日	10:30～11:30 就職活動講座 面接対策編 10:00～13:00 職場体験事務アシスタント編	10:30～11:30 インターネット取扱講座 SNS編 ※別会場	10:30～11:30 コミュニケーション講座 雑談力UP編	10:30～11:30 働く前の心構え講座 ビジネスマナー編	閉庁日	
				13:00～16:00 野辺地出張相談	13:00～14:30 お仕事プチ体験 サボステ編 (通信の発送)	
25	26	27	28	29	30	
閉庁日	10:30～12:00 働く前の心構え講座 集中力UP編 10:00～13:00 職場体験事務アシスタント編	10:30～11:30 パソコン講座 エクセル編(中級)	10:30～11:30 自己理解促進講座 カードコーチング編	10:30～11:30 就職活動講座 自己PRの作り方編		



※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。
 ※職場体験は、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。

Pick Up!

今月のおすすめイベント情報

※お時間は、表面をご確認ください。 ※少人数制のミニ講座です。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
5日/12日/19日/26日(月)	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)廣済堂 (栄町1-4-1) ※定員各1名
2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。	
5日(月)	緊張をほぐす メンタルトレーニング	どん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方法を学びます	
6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。	
	働く力向上 コミュニケーションセミナー	職場の人間関係や仕事のお客様など、良い人間関係を築けるヒントが詰まっています。就職後求められる意識と行動について学びます。	会場：アピオおおもり2階 小研修室1(中央3丁目17-1) 定員：10名
7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？ blankがあつて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。	
8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、アスパム周辺と一緒に散策しながら、清掃しましょう。	お飲み物はご持参ください。 ※雨天中止
9日(金)	働く前の心構え講座 電話の受け方編	電話対応によって、相手に与える「自社のイメージ」も変わります。電話に不安を持っている方、この機会と一緒に練習してみませんか	
10日(土)	サポステ説明会&相談会 ※別会場	サポステの利用を迷われている方や最近登録された方に向けて、説明会を開催します。周りの方で長くお仕事に就けていない方がいらっしゃればぜひご案内ください。	会場：青森市中央市民センター2階 中会議室2 (松原1丁目6-15)
12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 車の方は事前にご相談ください
13日(火)	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。	
14日(水)	かしこい消費者になろう！ ～知っておきたい消費のあれこれ～	消費者として知っておきたい契約・生活設計や管理等の基礎知識について学びます。	講師：青森県消費者協会
15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してみましょう。意外な自分に会えるかもしれません。	
16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。	
17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。
19日(月)	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。	
20日(火)	インターネット取扱講座 SNS編	SNSで起こるトラブルの実例を挙げ、正しい使い方を学びます。SNSの身体への影響やトークの擦れ違いなど、お話いただきます。	講師：法務少年支援センター 会場：奏海2階(本町2-1-10/ 青森労働金庫向い) ※定員10名 車の方は事前にご相談ください
21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分からない方に！	
22日(木)	働く前の心構え講座 ビジネスマナー編	仕事が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す。	
	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。	
26日(月)	働く前の心構え講座 集中力UP編	目で見ただけで情報を正確に集め、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。	
27日(火)	パソコン講座 エクセル編(中級)	仕事で大活躍するエクセルで、簡単な計算や関数を使ったデータの作成を練習します。	
28日(水)	自己理解促進講座 カードコーチング編	心にピンとくるカードを引いてあなたの深い意識の声を聴いてみましょう。自分の知らなかった『私』に出会えるかもしれません。	
29日(木)	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。	