

12月

イベントカレンダー

・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。

日	月	火	水	木	金	土
						
						1 14:00～16:00 Web面談 (Skype使用)
2 閉庁日	3 10:00～13:00 職場体験 事務アシスタント編	4 10:30～11:30 働く前の心構え講座 報連相・メモの取り方 13:30～14:30 職業人講話 浅めし食堂編 ※別会場	5 10:30～11:30 就職活動講座 応募書類の書き方編	6 10:30～12:00 緊張をほぐす メンタルトレーニング	7 10:30～12:30 働く前の心構え講座 メイクアップ編 ※別会場	8
9 閉庁日	10 10:30～11:30 しゃべり 場交流会 ※別会場	11 10:30～12:00 コミュニケーション講座 アサーション編	12 10:30～11:30 働く前の心構え講座 ビジネスマナー編 13:30～16:30 臨床心理士 こころの相談	13 10:30～11:30 自己理解促進講座 エゴグラム編 13:00～16:00 野辺地出張相談	14 10:30～11:30 就職活動講座 働く意義編	15 14:00～16:00 Web面談 (Skype使用)
16 閉庁日	17 10:30～11:30 コミュニケーション 講座 雑談力UP編	18 10:30～11:30 パソコン講座 ワード編	19 10:30～11:30 就職活動講座 面接対策編	20 10:30～11:30 働く前の心構え講座 電話の受け方編 13:00～16:00 むつ出張相談	21 10:30～11:30 自己理解促進講座 カードコーチング編 13:00～14:30 お仕事プチ体験 サポステ編 (通信の発送)	22
23/30 閉庁日	24/31 閉庁日	25 10:30～11:30 パソコン 講座 エクセル 編(初級)	26 10:30～11:30 就職活動講座 自己PRの作り方編	27 10:30～11:30 コミュニケーション講座 聴き方編	28	29 閉庁日 

※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
1日/15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。
3日/10日/17日 (月) 25日 (火)	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
4日 (火)	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。	
	職業人講話 浅めし食堂編	「私、実は人見知りなんです。」そんな三国店長が語る、人との関わり方や仕事のやりがいとは？(詳細はチラシをご覧ください。)	会場：アピオあおもり2階 小研修室1(中央3丁目 17-1)※定員10名
5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。	
6日 (木)	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。	
7日 (金)	働く前の心構え講座 メイクアップ編	就活向きのメイクとは？あなたの疑問にプロがお答えいたします！(協力企業：株式会社ポーラ様)※女性限定	会場：奏海2階(本町2-1-10/青森労働金庫向い)※定員8名※車の方は事前にご相談ください
10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
11日 (火)	コミュニケーション講座 アサーション編	相手を気にしすぎて、自分の気持ちを我慢することはありませんか？この講座では、自尊尊重のコミュニケーションの考え方や進め方を学び、豊かな人間関係の構築を目指します。	外部講師：法務少年 支援センター
12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す。	
13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てください。意外な自分に会えるかもしれません。	
14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 (月)	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！	
18日 (火)	パソコン講座 ワード編	ワードの基本的な操作の練習や簡単な文書作成を行います。ワードを触ったことがない方もご参加いただけます。	
19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。	
20日 (木)	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？	
21日 (金)	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。	
	お仕事プチ体験 サポステ編(通信の発送)	「あおサポ通信」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。	
25日 (火)	パソコン講座 エクセル編(初級)	エクセルはさまざまな場面で使われる代表的な表計算ソフトです。初級では基本的な部分を一緒に練習します。(10月と同じ内容となっております。)	
26日 (水)	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。	
27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。	

