

3月 イベント カレンダー



・あおサポでは、**15～39歳**の方で
長期に仕事に就けていない方/学校中退が明確化した就職希望者/未就職のまま学校を卒業した方等
 を対象に就職に向けた支援を行っています。
 ・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	2
3	4	5	6	7	8	9
閉庁日	10:30～11:30 就職活動講座 応募書類の書き方編	10:00～12:00 職場体験 事務アシスタント編	10:30～12:00 コミュニケーション講座 アサーション編	10:30～12:00 自己理解促進講座 カードコーチング編	10:30～11:30 コミュニケーション講座 聴き方編	閉庁日
				13:00～15:00 むつ出張相談		
10	11	12	13	14	15	16
閉庁日	10:30～11:30 サポトーク ※別会場	10:00～12:00 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 自己PRの作り方編	10:30～11:30 自己理解促進講座 エゴグラム編	10:30～11:30 働く前の心構え講座 ビジネスマナー編
				13:00～15:00 野辺地出張相談		14:30～17:00 Web面談 (Skype使用)
17	18	19	20	21	22	23
閉庁日	10:30～12:00 コミュニケーション講座 雑談力UP編	10:00～12:00 職場体験 事務アシスタント編	10:30～11:30 就職活動講座 仕事の選び方編	10:30～12:00 緊張をほぐす メンタルトレーニング	閉庁日	10:30～11:30 働く前の心構え講座 報連相・メモの取り方編
					13:00～14:30 お仕事プチ体験 サポステ編 (通信の発送)	
24/31	25	26	27	28	29	30
閉庁日	10:30～11:30 就職活動講座 面接対策編	10:00～12:00 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 働く前の心構え講座 電話対応 伝え方編	10:30～11:30 コミュニケーション講座 リフレーミング編	
				13:00～15:00 野辺地出張相談		



※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。

※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
2日/16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 ①14:30~15:30 ②16:00~17:00	※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。
4日/11日/18日/25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
4日(月)	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?プランクがあって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。	
5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、自他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。	※車の方は事前にご相談ください。 講師:法務少年支援センター
6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。	
7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。	
11日(月)	サポトーク	利用者同士が、仕事を探す上での悩みや日々考えていることを共有できる場所です。アイスブレイクが中心ですので、リラックスしてご参加ください!	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
12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。	
13日(水)	就職活動講座 自己PRの作り方編	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。	
14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。	
15日(金)	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(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かわからない方に!	
19日(火)	就職活動講座 仕事の選び方編	仕事を選ぶ際に「やりたいこと」・「できること」どちらを優先させますか?応募までのあと一歩が踏み出せない方はぜひ!	
20日(水)	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。	
22日(金)	働く前の心構え講座 報・連・相/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。	
	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(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。	
26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。	
27日(水)	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!	
28日(木)	コミュニケーション講座 リフレーミング編	「リフレーミング」を学ぶことによって、その物事に肯定的な意味づけができるようになれば、人との関わり方にも少し自信がつかます。	