



イベント カレンダー

・サポステでは、**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/卒業時、就職が決まっていない方等
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。
・各講座の受講はサポステへの登録・面談を経た上で、ご利用いただけます。講座はすべて無料です。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			閉館日	閉館日	閉館日	閉館日
5	6	7	8	9	10	11
閉館日	閉館日		10:30～11:30 働く心構え講座 報連相・メモの取り方編	10:30～11:30 体づくり講座 ウォーキング編	10:30～11:30 働く心構え講座 働く意義編	
				13:00～15:00 野辺地出張相談		
12	13	14	15	16	17	18
閉館日	10:30～11:30 就職活動講座 仕事の選び方編	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 ワード編	10:30～11:30 コミュニケーション講座 リフレーミング編	10:30～11:30 働く心構え講座 ビジネスマナー編	10:30～11:30 印象UP講座 ポイストレーニング編 ※別会場
				13:00～15:00 むつ出張相談		14:30～17:00 Web面談 (Skype使用)
19	20	21	22	23	24	25
閉館日	10:30～12:00 自己理解講座 カードコーティング編	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 応募書類の書き方編	10:30～11:30 サボトーク ※別会場	10:30～11:30 働く心構え講座 電話対応 伝え方編	10:30～11:30 コミュニケーション講座 聴き方編
				13:00～15:00 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)	
26	27	28	29	30	31	
閉館日	10:30～11:30 自己理解講座 エゴグラム編	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 就職活動講座 求人票の見方編	10:30～12:00 緊張をほぐす メンタルトレーニング	

※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
8日(水)	働く心構え講座 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。	
9日(木)	体づくり講座 ウォーキング編	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。	お飲み物はご持参ください。※雨天中止
10日(金)	働く心構え講座 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。	
13日/20日/27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
13日(月)	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」どちらを優先しますか?応募までのあと一歩が踏み出せない方はぜひ!	
14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。	
15日(水)	コミュニケーション講座 リフレーミング編	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。	
16日(木)	働く心構え講座 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。	
17日(金)	印象UP講座 ボイストレーニング編	話す内容は同じでも声の出し方によって印象は大きく変わってきます。自分も出しやすく、相手も聞き取りやすい声の出し方や滑舌のポイントを練習しましょう!	会場：奏海2階(本町2-1-10/青森労働金庫向い)※定員6名※車の方は事前にご相談ください
18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。前日迄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。
20日(月)	自己理解講座 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。	
21日(火)	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。	
22日(水)	サポトーク	アイスブレイクを中心に、対人コミュニケーションを身につけてみましょう。普段の悩みも共有できますよ!	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
23日(木)	働く心構え講座 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!	
24日(金)	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。	
	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。	
27日(月)	自己理解講座 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。	
28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。	
29日(水)	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。	
30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。	