



イベント カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
<p>・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。</p> <p>・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。</p>						
2	3	4	5	6	7	8
閉館日	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 雑談力UP編	10:30～11:30 就職活動講座 仕事の選び方編	10:30～11:30 働く心構え講座 電話の受け方編		14:30～17:00 Web面談 (Skype使用)
				13:00～15:00 むつ出張相談		
9	10	11	12	13	14	15
閉館日	10:30～11:30 コミュニケーション講座 リフレッシュ編 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 サボトーク ※別会場	10:30～11:30 働く心構え講座 ビジネスマナー編	10:30～11:30 自己理解講座 キャリアアンカー編	10:30～12:00 パソコン講座 エクセル(応用)編 ※定着・ステップアップ対象者
				11:00～15:00 野辺地出張相談		14:30～17:00 Web面談 (Skype使用)
16	17	18	19	20	21	22
閉館日	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(初級)	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 ゲーム・インターネット取扱い講座	10:30～11:30 コミュニケーション講座 聴き方編	
				13:00～15:00 むつ出張相談	13:00～14:30 お仕事プチ体験 サポステ編 (通信の発送)	
23/30	24	25	26	27	28	29
閉館日	10:30～11:30 印象UP講座 男の身だしなみ編 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 自己PRの作り方編	10:30～11:30 働く心構え講座 集中力UP編	10:30～11:30 自己理解講座 エゴグラム編		
				11:00～15:00 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
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。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。
3日/10日/17日/24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(火)	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!	
5日(水)	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!	
6日(木)	働く心構え講座 電話の受け方編	電話応対によって、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、この機会に一緒に練習してみませんか?	
10日(月)	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。	
11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。	
12日(水)	サポトーク	一つの目標に向かって、協力して作業を行うコミュニケーションゲームをします。チームにおける自分の役割を体験してみましょう。	会場:奏海2階(本町2-1-10/青森労働金庫向い) ※定員8名※車の方は事前にご相談ください
13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。	
14日(金)	自己理解講座 キャリアアンカー編	仕事をするときにもっと大切にしている価値観や生き方を視覚化しましょう。	
15日(土)	パソコン講座 エクセル(応用)編	現場で役立つ!実際の仕事を想定したエクセルの操作を学びます。※職場定着・ステップアップ対象者	サポステの支援を受け就職した方が対象となります。
17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。	
18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。	
19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。	
20日(木)	ゲーム・インターネット 取扱い講座	ついつい長時間やってしまうゲーム・インターネット。これらが及ぼす体への影響や、上手な関わり方についてお話いただけます	講師:法務少年支援センター
21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。	
24日(月)	印象UP講座 男の身だしなみ編	ヘアケア・エチケットケア、スーツの着こなしなど、第一印象で損をしないためのポイントをお伝えします。	男性限定
25日(火)	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。	
26日(水)	働く心構え講座 集中力UP編	目で見た情報を正確に集め、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(木)	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。	