



イベント カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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 働く心構え講座 社会人スキル向上編	10:30~11:30 自己理解講座 キャリアアンカー編	10:30~12:00 緊張をほぐす メンタルトレーニング	14:30~17:00 Web面談 (Skype使用)
7	8	9	10	11	12	13
閉館日	10:30~11:30 就職活動講座 求人票の見方編	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 サポトーク ※別会場	10:30~12:00 コミュニケーション講座 アサーション編	10:30~11:30 働く心構え講座 ビジネスマナー編
				11:00~15:00 野辺地出張相談		
14	15	16	17	18	19	20
閉館日	閉館日	10:30~11:30 就職活動講座 仕事の選び方編	10:30~11:30 仕事分析講座 IT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 働く心構え講座 報連相・メモの取り方編	14:30~17:00 Web面談 (Skype使用)
				13:00~16:00 むつ出張相談		
21	22	23	24	25	26	27
閉館日	10:30~11:30 働く心構え講座 働く意義編	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)	10:30~12:00 自己理解講座 カードコーチング編	10:00~11:30 就職活動講座 面接対策編	
			13:00~14:30 お仕事プチ体験 サポステ編 (通信の発送)	11:00~15:00 野辺地出張相談		
28	29	30	31	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 		
閉館日	10:30~11:30 働く心構え講座 電話対応伝え方編	10:00~12:00 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 リフレーミング編			

※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。

※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/8日/22日 /29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(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？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。	
3日(水)	働く心構え講座 社会人スキル向上編	朝の清掃や書類の整理など、社会人に求められる基礎のスキルを一緒に身に付けましょう！	定員3名
4日(木)	自己理解講座 キャリアアンカー編	仕事をするときにも最も大切にしている価値観や生き方を視覚化しましょう。	
5日(金)	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、呼吸法など家ででもできる方法を学びます。	
6日/20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。
8日(月)	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。	
9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。	
10日(水)	サポトーク	雑談形式で対人コミュニケーションを身につけてみましょう。コミュニケーションゲーム等を実施します！	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
11日(木)	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。	講師：法務少年支援センター
12日(金)	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。	
16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」どちらを優先しますか？応募までのあと一歩が踏み出せない方はぜひ！	
17日(水)	仕事分析講座 IT編	ネットショップやインターネットの運営・制作・企画を手掛ける(株)こつこつ様より、これからのIT業界の展望やITにはどんな仕事があるのかをお話いただきます。	講師：株式会社こつこつ山本氏
18日(木)	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！	
19日(金)	働く心構え講座 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。	
22日(月)	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。	
23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。	
24日(水)	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。	
	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(木)	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。	
29日(月)	働く心構え講座 電話応対 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！	
30日(火)	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。	