



イベント カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
<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)</p> <p>・ご希望の講座は複数のお申込みが可能です。</p> <p>・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>				13:00～16:00 むつ出張相談		14:30～17:00 Web面談 (Skype使用)
4	5	6	7	8	9	10
閉館日	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 面接対策編	10:30～11:30 働く心構え講座 ビジネスマナー編	10:30～11:30 コミュニケーション講座 聴き方編	10:30～11:30 働く心構え講座 電話の受け方編	
				11:00～16:00 野辺地出張相談		
11	12	13	14	15	16	17
閉館日	閉館日	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 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	
				13:00～16:00 むつ出張相談		13:30～16:15 サポステ 説明会&相談会 ※別会場
18	19	20	21	22	23	24
閉館日	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 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 報連相・メモの取り方編	10:30～11:30 自己理解講座 キャリアアンカー編	
		15:30～17:00 就職者交流会 ※別会場		11:00～16:00 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)	
25	26	27	28	29	30	31
閉館日	10:00～12:00 職場体験 事務アシスタント編	10:30～11:30 自己理解講座 エゴグラム編	10:30～11:30 働く心構え講座 集中力UP編	10:30～12:00 コミュニケーション講座 雑談力UP編		
	13:30～14:30 プロに学ぶ! 就活印象 アップセミナー ヘアアレンジ& メイクアップ ※別会場					

※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
3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。
5日/19日/26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
5日(月)	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。	
6日(火)	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。	
7日(水)	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しょう。	
8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。	
9日(金)	働く心構え講座 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、この機会に一緒に練習してみませんか?	
13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。	
14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
15日(木)	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。	
16日(金)	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
17日(土)	サポステ説明会&相談会	サポステの利用を迷われている方や最近登録された方に向けて、説明会を開催します。周りの方で長くお仕事に就けていない方がいらっしゃればぜひご案内ください。	会場:アビオあおもり2階 小研究室3 (青森市中央3丁目17-1)
19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。	
20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。	
	就職者交流会	サポステを利用して就職が決まった方々同士で、座談会をしましょう。働いてからの悩みや相談事を打ち明けてみませんか?	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
21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。	
22日(木)	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。	
23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。	
	お仕事プチ体験 サポステ編(通信の発送)	「サポステ通信」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。	
26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!	
	プロに学ぶ! 就活印象アップセミナー ヘアアレンジ&メイクアップ	ヘアセットや眉カット、メイクアップ等、男性・女性に分かれて個別にアドバイスをいただきます。印象をUPしたい方・就活に自信をつけたい方ぜひ、ご参加ください! 講師:ONE-NESS hair 石黒 哲慎氏・石黒 志保氏	会場:アビオあおもり1階 保健指導室 (青森市中央3丁目17-1)
27日(火)	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(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。	
29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!	