



イベント カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			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 自己理解講座 エゴグラム編	14:30~17:00 Web面談 (Skype使用)
				13:00~16:00 むつ出張 相談	13:30~16:30 臨床心理士 こころの 相談	
6	7	8	9	10	11	12
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 パソコン講座 ワード①(練習編)		10:30~11:30 コミュニケーション講座 聴き方編	10:30~11:30 就職活動講座 自己PRの作り方編	
			15:30~16:30 サポステ交流会 ※別会場	11:00~16:00 野辺地出張相談		
13	14	15	16	17	18	19
閉館日	閉館日	10:00~11:30 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② (実践編)	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 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 電話の受け方編
		13:30~15:30 ストレスを和らげる 認知行動療法 ※別会場		13:00~16:00 むつ出張相談		14:30~17:00 Web面談 (Skype使用)
20	21	22	23	24	25	26
閉館日	10:30~11:30 自己理解講座 キャリアアンカー編	閉館日	10:30~11:30 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	10:30~12:00 働く心構え講座 社会人スキル向上編	
				11:00~16:00 野辺地出張相談	13:00~14:30 お仕事プチ体験 サポステ通信編	
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 パソコン講座 エクセル編(初級)	10:30~11:30 印象UP講座 男の身だしなみ編			

・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の方等**
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。

※各講座の会場は、**アスパム3F(あおり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。

Pick Up!

今月のおすすめイベント情報

※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(水)	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。	
3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しょう。	
4日(金)	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。	
5日/19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。
7日(月)	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。	
8日(火)	パソコン講座 ワード①(練習編)	ワード講座がリニューアルいたします！ 10月は図形やテキストボックスなどの挿入を練習します。 ワード①では解説を交えながら、簡単な操作を行います。	①のみの参加も可能です。
9日(水)	サポステ交流会	現在サポステを利用中の方はもちろん、サポステを利用して就職された方も参加できます！利用者同士の交流で、悩みやこれからのことについて話し合ってみましょう。	会場：奏海2階(本町2-1-10/青森労働金庫向い)※車の方は事前にご相談ください 定員:8名
10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(金)	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、自分の持つ特性を理解しましょう。	
15日(火) 28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
15日(火)	パソコン講座 ワード②(実践編)	ワード講座がリニューアルいたします！ 10月は図形やテキストボックスなどの挿入を練習します。 ワード②ではより実践に近い練習問題にチャレンジします。	②のみの参加も可能です。
	ストレスを和らげる 認知行動療法	就活中や就職後の不安やストレスにうまく対処するため、ストレスを和らげる方法を学びます。	会場：リンクモア平安閣市民ホール 会議室② 定員:10名 講師：公認心理士・臨床心理士 富岡 拓身 様 / 盛田 沙織 様
16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。	
17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。	
18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？	
21日(月)	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。	
23日(水)	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！	
24日(木)	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！	
25日(金)	働く心構え講座 社会人スキル編	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
	お仕事プチ体験 サポステ通信編	「サポステ通信」を送信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。	
29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。	
30日(水)	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