



イベント カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
<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>						14:30～17:00 Web面談 (Skype使用)
3	4	5	6	7	8	9
閉館日	閉館日	10:30～11:30 パソコン講座 ワード①(練習編)	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 リフレーミング編	10:30～11:30 就職活動講座 面接対策編	10:30～12:00 パソコン講座 エクセル(応用)編
				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	
10	11	12	13	14	15	16
閉館日	10:30～11:30 就職活動 講座 応募書類の 書き方編	10:30～11:30 パソコン講座 ワード②(実践編)	10:30～11:30 自己理解講座 キャリアアンカー編	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 コミュニケーション講座 聴き方編	14:30～17:00 Web面談 (Skype使用)
		13:30～14:30 好きを仕事にするまで 販売職編 ※別会場		11:00～16:00 野辺地出張相談		
17	18	19	20	21	22	23
閉館日	10:30～11:30 就職活動講座 仕事の選び方編	10:30～11:30 印象UP講座 ボイストレーニング ※別会場	10:30～12:00 働く心構え講座 社会人スキル向上編	10:00～12:00 ストレスを和らげる メンタルトレーニング ※別会場	10:30～11:30 自己理解講座 エゴグラム編	閉館日
				13:00～16:00 むつ出張相談	13:00～14:30 お仕事プチ体験 サポステ通信編	
24	25	26	27	28	29	30
閉館日	10:30～11:30 就職活動 講座 求人票の 見方編	10:30～11:30 パソコン講座 エクセル編(中級)		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 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		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		

※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
2日/16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(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! 11月は表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。
6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す。	
7日(木)	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。	
8日(金)	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。	
9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。	
11日/25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
11日(月)	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。	
12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! 11月は表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。
	好きを仕事にするまで 販売職編	約1年の病気療養を経て、社会復帰に至るまでの道のりや仕事を続けるための秘訣等をお話いただきます。	会場:アピオあおもり1階 保健指導室 定員:15名 講師:株式会社アイリン 店長 澤久保 真由美 氏
13日(水)	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。	
14日(木)	働く心構え講座 報連相・メモの取り方編	仕事をや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。	
15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。	
18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!	
19日(火)	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
20日(水)	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つけましょう!	定員3名
21日(木)	ストレスを和らげる 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。	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
22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。	
	お仕事プチ体験 サポステ通信編	「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。	
25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。	
26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。	
27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
28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!	
29日(金)	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!	