



イベント カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
閉館日		10:30~11:30 自己理解講座 キャリアアンカー編	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 働く意義編	10:30~12:00 体力づくり講座 心と体の セルフケア編 ※別会場	
				13:00~15:00 むつ出張相談		14:30~17:00 Web面談 (Skype使用)
8	9	10	11	12	13	14
閉館日	10:30~11:30 コミュニケーション講座 リフレミング編 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 就職活動講座 応募書類の書き方編	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 報連相・メモの取り方編	10:30~11:30 パソコン講座 エクセル(応用)編
		13:30~14:30 情報収集&分析 セミナー 新聞の読み方編 ※別会場		13:00~16:00 野辺地出張相談		
15	16	17	18	19	20	21
閉館日	10:30~11:30 働く心構え講座 電話の受け方編		10:30~11:30 緊張をほぐす メンタルトレーニング 脳と体のストレッチ編 ※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 ※別会場	10:30~11:30 就職活動講座 仕事の選び方編	
				13:00~15:00 むつ出張相談	13:00~14:30 お仕事プチ体験 サポステ通信編	14:30~17:00 Web面談 (Skype使用)
22	23	24	25	26	27	28
閉館日	10:30~11:30 働く心構え講座 ビジネス マナー編 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 社会人スキル向上編	10:30~11:30 就職活動講座 面接対策編		
			15:30~16:30 サポステ交流会 ※別会場			
29	30	31				
閉館日	閉館日	閉館日				

・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(火)	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。	
4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、自分の持つ特性を理解しましょう。	
5日(木)	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すか?お金+「何か」を一緒に考えましょう。	
6日(金)	体づくり講座 心と体のセルフケア編	心の健康は、体づくりと深く関係しています。家でも簡単にできる体のセルフケアの仕方を学び、モチベーションを高めていきましょう。	会場:奏海2階(本町2-1-10/青森労働金庫向い)定員:7名※車の方は事前にご相談ください 講師:青い森でのびのび育つ会 千葉 ゆか 氏
7日/21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(バケツ代)は自己負担となりますので、ご注意ください。
9日/23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
9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。	
10日(火)	パソコン講座 ワード編	12月は書式設定や行間の設定など、ワードの基礎を練習します。基礎から学びたい方はぜひ、お申し込みください。	
	情報収集&分析セミナー 新聞の読み方編	応募先の分析に役立つ新聞の読み方や社会人としてのコミュニケーションに役立つ情報収集や活用方法を学びます。	会場:アピオあおもり1階保健指導室 定員:10名 講師:東奥日報社 販売局 読者部長 野村 正彦 氏
11日(水)	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?プランクがあって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(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。	
13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。	
14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。	
16日(月)	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?	
18日(水)	緊張をほぐす メンタルトレーニング 脳と体のストレッチ編	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:7名※車の方は事前にご相談ください。
19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、自己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。	会場:アスパム6階ヤングプラザ会議室 定員:8名 講師:法務少年支援センター
20日(金)	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!	
	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。	
23日(月)	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。	
24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。	
25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つけましょう!	定員 3名
	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)定員:8名※車の方は事前にご相談ください
26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。	