



イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				10:30~11:30 働く心構え講座 働く意義編	10:30~11:30 コミュニケーション講座 リフレーミング編	
				11:00~16:00 むつ出張相談		
5	6	7	8	9	10	11
休館日	10:30~11:30 就職活動講座 求人票の見方編	10:00~12:00 パソコン講座 ワード① ビジネス文書作成編 (基礎・書式設定)	10:30~11:30 就職活動講座 面接対策編	10:30~11:30 コミュニケーション講座 聴き方編	10:30~11:30 パソコン講座 エクセル編(中級)	
				13:00~16:00 野辺地出張相談		
12	13	14	15	16	17	18
休館日	10:30~11:30 就職活動講座 自己PRの作り方編	10:30~11:30 自己理解講座 キャリアアンカー編	10:30~12:00 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 エゴグラム編	10:30~11:30 働く心構え講座 ビジネスマナー編	
			13:00~14:30 サポステ交流会 ※別会場	11:00~16:00 むつ出張相談		
19	20	21	22	23	24	25
休館日	10:30~11:30 働く心構え講座 電話の伝え方編	10:00~12:00 パソコン講座 ワード② ビジネス文書作成編 (図表の挿入)	10:30~11:30 就職活動講座 応募書類の書き方編	休館日	休館日	
			13:00~14:30 お仕事プチ体験 サポステ通信編			
26	27	28	29	30	31	
休館日	10:30~12:00 緊張をほぐす メンタルトレーニング ※別会場	10:00~12:00 パソコン講座 ワード③ ビジネス文書作成編 (総合演習)	10:00~12:00 働く心構え講座 キャリア シミュレーション編	10:30~11:30 働く心構え講座 報連相・メモの取り方編		
				13:30~16:30 臨床心理士 こころの相談		

・あおサポでは、15~49歳の方で
長期に仕事に就けていない方/学校中退が決まった方/進路が決まらぬまま卒業される方等
を対象に就職に向けた支援を行っています。
・新型コロナウイルスの影響により、各講座は定員2名
となっております(一部除く)。詳細はスタッフまで!
・ご希望の講座は複数のお申込みが可能です。
・各講座の受講はあおサポへの登録・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。

※少人数制のプチ講座です。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(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せんか?お金+「何か」を一緒に考えましょう。	
3日(金)	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きます。	
6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。	
7日(火)	ワード① ビジネス文書作成編 (基礎・書式設定)	ビジネス文書の作成に必要なワードの知識を基礎からお伝えいたします!ワード①では効率よく作業するための入力のコツや書式設定を練習します。	①~③すべて受講されることを前提とした内容となっております。
8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。	
9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。	
10日(金)	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	
13日(月)	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。	
14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。	
15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!	
	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!今回はネクストキャリアセンターの利用者の方も参加予定です。世代の異なる方と交流してみませんか?	会場:アスパム7階 むつ(安方1-1-40)※定員:10名(ネクストキャリアセンター含む) 詳細はスタッフまで
16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。	
17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しょう。	
20日(月)	働く心構え講座 電話対応 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!	
21日(火)	ワード② ビジネス文書作成編 (図表の挿入)	ビジネス文書の作成に必要なワードの知識を基礎からお伝えいたします!ワード②ではビジネス文書をワンランクアップさせる図表の挿入を練習します。	①~③すべて受講されることを前提とした内容となっております。
22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。	
	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。	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
27日(月)	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4名※車の方は事前にご相談ください
28日(火)	ワード③ ビジネス文書作成編 (総合演習)	ビジネス文書の作成に必要なワードの知識を基礎からお伝えいたします!ワード③では①、②で学習した内容を活かし、一からビジネス文書の作成にチャレンジします。	①~③すべて受講されることを前提とした内容となっております。
29日(水)	働く心構え講座 キャリアシミュレーション編	職場と私生活の人生キャリアを体験するゲームです。社会でこれから起こるかもしれない様々な出来事を体験し、改めて自分を見直してみよう。	
30日(木)	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。	