



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 働く心構え講座 報連相・メモの取り方編	10:30~11:30 就職活動講座 求人票の見方編	10:30~11:30 自己理解講座 エゴグラム編	
				11:00~16:00 むつ出張 相談	13:30~14:30 職業人講話 「ワーク・ライフ・バランス」 という考え方 ※別会場	
6	7	8	9	10	11	12
休館日	10:30~11:30 就職活動講座 面接対策編	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)	10:00~12:00 働く心構え講座 キャリア シミュレーション編	10:30~11:30 自己理解講座 キャリアアンカー編	10:30~11:30 コミュニケーション講座 リフレーミング編	9:00~15:00 第2回 自然体験・交流塾
				11:00~16:00 むつ出張 相談	13:00~16:00 野辺地出 張相談	
13	14	15	16	17	18	19
休館日	10:30~11:30 就職活動講座 自己PRの作り方編	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)	9:30~12:00 職場体験 新聞仕分け 作業編	10:30~11:30 印象UP講座 男の身だしなみ編	10:30~11:30 コミュニケーション講座 聴き方編	
			13:00~14:30 サポステ交流会 ※別会場	11:00~16:00 むつ出張相談		
20	21	22	23	24	25	26
休館日	休館日	休館日	10:30~11:30 働く心構え講座 電話の伝え方編	11:00~16:00 むつ出張相談	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	13:00~14:30 お仕事プチ体験 サポステ通信編 ※別会場	
27	28	29	30	<p>・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/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。</p>		
休館日	10:30~11:30 就職活動講座 応募書類の書き方編	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)				
		13:30~15:30 自己分析セミナー イライラと上手に 付き合う方法！ ※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(水)	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。	
3日(木)	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。	
	職業人講話 ワーク・ライフ・バランス 自分らしい働き方&生き方	職業選択をする上で、仕事以外の生活も含めた今後の生き方や働き方を考えるきっかけをつくることを目的として、ワーク・ライフ・バランスについてお話していただきます。	会場:アピオあおもり 保健指導室(中央3-17-1)※定員10名程度
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えてみましょう。意外な自分に会えるかもしれません。	
7日(月)	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。	
8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。
9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ましよう。	
10日(木)	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。	
11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かます。	
12日(土)	第2回自然体験・交流塾	主催:青森県教育委員会 内容:仲間とコミュニケーションをとりながら協力して自然体験活動を行います。スタッフと一緒にバスで移動します。 集合場所・時間:アスパム正面入口・8:00	会場:梵珠少年自然の家 (五所川原市大字神山字殊ノ峰117-602) 詳細はスタッフまで!
14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。	
15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。
15日(火)~ 16日(水)	職場体験 新聞仕分け作業編	体験内容:チラシを配達区域ごとに仕分けする作業 単純作業やモクモクと作業する仕事を体験します。自分に合っているか確認してみませんか?初日はスタッフが同行します。	体験先:東奥日報中部販売店(長島3-6-2) ※定員3名※原則、2日間継続して体験できる方
16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よう。	
	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!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よう。	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。
17日(木)	印象UP講座 男の身だしなみ編	ヘアケア・エチケツトケア、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
18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。	
23日(水)	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!	
25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。	
	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。
28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?プランクがあつて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。	
29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。
	自己分析セミナー イライラと上手に付き合う方法!	感情のメカニズムを知り、就職後の仕事の効率アップや良好な人間関係の構築を目指すために、自身の感情との付き合い方について学びます。	会場:アピオあおもり 保健指導室(中央3-17-1)※定員10名程度