



イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
<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2～4名となっております。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>						
3	4	5	6	7	8	9
閉館日		10:30～11:30 働く心構え講座 電話の伝え方編 ※別会場	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 体をほぐす メンタルトレーニング ※別会場	10:30～11:30 コミュニケーション講座 聴き方編	
		13:00～14:00 就職活動講座 面接対策編 ※別会場		13:00～15:00 むつ出張相談		
10	11	12	13	14	15	16
閉館日	閉館日	10:30～11:30 就職活動講座 応募書類の書き方編 ※別会場	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)			
		13:00～14:00 自己理解講座 心のクセ編 ※別会場	13:00～14:30 サポステ交流会 (お仕事あるある) ※別会場	13:00～15:00 むつ出張相談	13:00～16:00 野辺地出張相談	
17	18	19	20	21	22	23
閉館日		10:30～11:30 印象UP講座 ボイストレーニング ※別会場	10:30～11:30 コミュニケーション講座 物事の捉え方編 ※別会場	10:30～14:30 就職活動講座 自己PRの作り方編 ※別会場		
		10:30～11:30 就職活動講座 求人票の見方編 ※別会場	13:00～14:00 自己理解講座 価値観編 ※別会場	13:00～14:00 働く心構え講座 ビジネスマナー編 ※別会場	13:00～15:00 むつ出張相談	13:30～16:30 臨床心理士 こころの相談
		13:00～14:00 自己理解講座 価値観編 ※別会場		13:00～14:30 就職活動講座 自己PRの作り方編 ※別会場		13:00～14:30 お仕事プチ体験 サポステ通信編 ※別会場
24/31	25	26	27	28	29	30
閉館日		10:30～11:30 体をほぐす 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)		10:30～11:30 パソコン講座 エクセル編 (中級)	
		10:00～12:00 コミュニケーション講座 雑談力UP編 ※別会場		13:00～15:00 むつ出張相談	13:00～16:00 野辺地出張相談	13:30～14:30 職業人講話 『ひきこもりだった私が今働けている理由』 ※別会場
		13:00～14:00 働く心構え講座 報連相・メモの取り方編 ※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。 ※少人数制のミニ講座です。ご希望の講座がございましたら、お電話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
5日(火)	働く心構え講座 電話の伝え方編	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！	会場：リンクモア平安閣 市民ホール1階会議室(6) (柳川1-2-14) 定員各4名
	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。	
6日(水)	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。
7日(木)	体をほぐす 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)定員5名※車の方は事前にご相談ください。
8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。	
12日(火)	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。	会場：リンクモア平安閣 市民ホール1階会議室(4) (柳川1-2-14) 定員各4名
	自己理解講座 心のクセ編	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。	
13日(水)	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。
	サポステ交流会 (お仕事あるある)	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。	
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：リンクモア平安閣 市民ホール4階和室 (柳川1-2-14) 定員5名
	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。	会場：リンクモア平安閣 市民ホール1階会議室(6) (柳川1-2-14) 定員各4名
	自己理解講座 価値観編	仕事をするときにも大切にしている価値観や生き方を視覚化しましょう。	
20日(水)	コミュニケーション講座 物事の捉え方編	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。	会場：リンクモア平安閣 市民ホール1階会議室(4) (柳川1-2-14) 定員各4名
	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。	
21日(木)	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。	
22日(金)	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)定員4名※車の方は事前にご相談ください。
26日(火)	体をほぐす 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)定員5名※車の方は事前にご相談ください。
	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！	
	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。	
27日(水)	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(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。	
	職業人講話『ひきこもりだった私が今元気に働けている理由』	経験者だからこそ語れる、当時の気持ちや過ごし方、ひきこもりへのイメージ変化などをお話いただけます。ひきこもり経験者のお話を聞ける貴重な機会です！	会場：リンクモア平安閣市民 ホール1階会議室(1) (柳川1-2-14) 定員10名程度 講師：法テラス青森