



働く力をつける

ミニ講座

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。 ・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 自己理解講座 価値観編	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)	9:00～17:00 むつ出張相談	10:30～11:30 就職活動講座 応募書類の書き方編	
					13:00～14:30 サポステ交流会	
10	11	12	13	14	15	16
閉館日		10:30～11:30 働く心構え講座 ビジネスマナー編	10:30～11:30 パソコン講座 エクセル編(初級)	9:00～17:00 むつ出張相談	10:30～12:00 コミュニケーション講座 雑談力UP編	10:30～12:00 ステップアップ向け講座 働くときのルール編
		13:00～14:00 就職活動講座 仕事分析編		13:00～16:00 野辺地出張相談	13:00～14:00 働く心構え講座 電話の受け方編	
17	18	19	20	21	22	23
閉館日		10:30～11:30 心を軽くする メンタルトレーニング	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)	9:00～17:00 むつ出張相談	10:30～11:30 就職活動講座 自己PRの作り方編	
		13:00～14:00 体をほぐす メンタルトレーニング			13:00～14:30 お仕事プチ体験 チラシ折込・封入編	
24	25	26	27	28	29	30
閉館日	10:30～11:30 自己理解講座 心のクセ編	10:30～11:30 就職活動講座 仕事の選び方編	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)	9:00～17:00 むつ出張相談	閉館日	
	13:00～14:00 働く心構え講座 報連相・メモの取り方編	13:00～14:00 コミュニケーション講座 聴き方編		13:00～16:00 野辺地出張相談		

※ミニ講座は、中止・会場が変更となる場合がございます。最新情報はサポステにご確認下さい。
 ※各講座の会場は、裏面をご覧ください。
 ※職場体験も実施しております。詳細については、スタッフまでお声がけください。

※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
5日(火)	自己理解講座 価値観編	仕事をするときにも最大切にしている価値観や生き方を視覚化しましょう。	会場：サポステ 定員2名
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。	会場：サポステ 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。定員2名
8日(金)	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
	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。	
12日(火)	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。	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
	就職活動講座 仕事分析編	仕事分析の視点をお伝えします。企業が求める人材がわかれば、志望動機も作成しやすくなりますよ！	
13日(水)	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。	会場：サポステ 定員2名
15日(金)	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！	会場：リンクモア平安閣市民ホール1階会議室(5) (柳川1-2-14) 定員各4名
	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？	
16日(土)	ステップアップ向け講座 働くときのルール編	「労働に関する知識って難しそう」と思ってなんとなく避けていませんか？この講座では、クイズ形式等で分かりやすく学びます。	会場：サポステ 定員2名
19日(火)	心を軽くする メンタルトレーニング	ストレスがある時に脳の中では何が起きているのか？どうしてマイナスな感情が湧いてくるのか？その仕組みを知り、心が軽くなる考え方に変えていく方法を学びます。	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
	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、呼吸法など家ででもできる方法を学びます。	
20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。	会場：サポステ 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。定員2名
22日(金)	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。	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4名
	お仕事プチ体験 チラシ折込・封入編	「サポステ通信」を発送する準備を行います。通信の三つ折り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)	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てください。意外な自分に会えるかもしれません。	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
	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。	
26日(火)	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！	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
	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。	
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。	会場：サポステ 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。定員2名