



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	3	4	5	6	7
休館日		休館日	休館日	休館日	10:30~11:30 就職活動講座 自己PRの作り方編	
					13:00~14:00 働く心構え講座 電話の伝え方編	
8	9	10	11	12	13	14
休館日	10:30~11:30 印象UP講座 男の身だしなみ編	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)	9:00~17:00 むつ出張相談	10:30~11:30 就職活動講座 自己決定編	
	13:00~14:00 働く心構え講座 報連相・メモの取り方編	13:00~14:30 サポステ交流会	13:30~16:30 臨床心理士による こころの相談	11:00~16:00 野辺地出張相談	13:00~14:00 コミュニケーション講座 聴き方編	
15	16	17	18	19	20	21
休館日		10:30~12:00 コミュニケーション講座 雑談力UP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)	9:00~17:00 むつ出張相談	10:30~11:30 就職活動講座 求人票の見方編	10:30~11:30 ステップアップ向け講座 職場における 対応力編
		13:00~14:00 働く心構え講座 働く意義編	12:45~14:30 サブプログラム 清掃活動編		13:00~14:00 自己理解促進講座 心のクセ編	
22	23	24	25	26	27	28
休館日	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 ビジネスマナー編	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	10:30~11:30 就職活動講座 応募書類の書き方編	
	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 サポステ通信編		11:00~16:00 野辺地出張相談	13:00~14:00 コミュニケーション講座 物事の捉え方編	
29	30	31	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あおサポでは、<b>15~49歳</b>の方で<b>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</b>を対象に就職に向けた支援を行っています。</li> <li>・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!</li> <li>・ご希望の講座は複数のお申込みが可能です。</li> <li>・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。</li> </ul>			
休館日	10:30~11:30 パソコン講座 エクセル編(中級)	10:30~11:30 就職活動講座 仕事の選び方編				
		13:00~14:00 自己理解講座 価値観編				

※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。 ※少人数制の三二講座です。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
6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) 定員各4名
	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！	
9日(月)	印象UP講座 男の身だしなみ編	ヘアケア・エチケットケア、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	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 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。	
10日(火)	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。	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。	
11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 定員2名
13日(金)	就職活動講座 自己決定編	普段から自分で物事を決定できていますか？応募先を決められず悩んでいる、優柔不断など、自己決定が苦手な方はぜひ！	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
	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。	
17日(火)	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(4) (柳川1-2-14) 定員4名
	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。	
18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。	【服装】動きやすい服装 【持ち物】軍手・飲み物 集合・解散場所 サポステ 定員6名
	サブプログラム 清掃活動編	青森市の昭和通り商店街の歩道や店舗前のゴミ拾いの清掃などのボランティア活動です。体を動かしながら街をきれいしてみませんか？(※雨天の場合は中止いたします)	
20日(金)	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(4) (柳川1-2-14) 定員4名
	自己理解促進講座 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。	
21日(土)	ステップアップ向け講座 職場における対応力編	職場で遭遇する様々な場面を想定し、その場面における自分の言動や行動を再現し分析してみましょう。	会場：サポステ 定員2名
23日(月)	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。	
24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) 定員各4名
	お仕事プチ体験 サポステ通信編	「サポステ通信」を送信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(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
27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
	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。	
30日(月)	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。	会場：サポステ 定員2名
31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(4) (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。	