



働く力をつける

ミニ講座 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
<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>					1	2
3	4	5	6	7	8	9
休館日	10:30～11:30 体力づくり講座 ウォーキング編	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 働く心構え講座 ビジネスマナー編	
		13:00～14:00 コミュニケーション講座 物事の捉え方編			13:00～14:00 自己理解講座 価値観編	
10	11	12	13	14	15	16
休館日	10:30～11:30 就職活動講座 求人票の見方編	10:30～11:30 コミュニケーション講座 自己表現編	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 働く心構え講座 報連相・メモの取り方編	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 電話の伝え方編	13:00～ 14:30 サポステ 交流会	12:45～ 14:30 ジョブトレ 清掃活動編	13:00～16:00 野辺地出張相談	13:00～14:00 体をほぐす メンタルトレーニング	
17	18	19	20	21	22	23
休館日	休館日		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 文章の書き方編	
				12:50～16:30 1day 就勝クラブ	13:00～14:00 自己理解講座 心のクセ編	
24/31	25	26	27	28	29	30
休館日	10:30～11:30 就職活動講座 自己PRの作り方編	10:30～12:00 ステップアップ向け講座 接遇マナー (事務・受付編)	10:30～11:30 パソコン講座 エクセル編(中級)	9:00～17:00 むつ出張相談	10:30～11:30 就職活動講座 仕事の選び方編	
	13:00～14:30 お仕事プチ体験 チラシ折込・封入編	13:00～14:30 コミュニケーション講座 雑談力UP編		13:00～16:00 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	

※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。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。

日にち	講座名	詳細内容	備考
1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？ブランクがあって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：サボステ 定員2名
4日(月)	体づくり講座 ウォーキング編	就職前に体力をつけたい方、ストレスを解消したい方など、アスパム周辺を一緒に散策しましょう。(※雨天の場合は中止いたします)	【服装】動きやすい服装 【持ち物】飲み物/定員6名 集合・解散場所 サボステ
5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
	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。	
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：サボステ 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)	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
	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。	
11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。	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！	
12日(火)	コミュニケーション講座 自己表現編	相手を気にしすぎて、自分の気持ちを我慢することはありませんか？この講座では、自尊尊重のコミュニケーションの考え方や進め方を学び、豊かな人間関係の構築を目指します。 講師：法務少年支援センター	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
	サボステ交流会	現在サボステを利用中の方はもちろん、サボ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。	
	ジョブトレ 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にしてみませんか？(※雨天の場合は中止いたします)	
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。	会場：サボステ 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
15日(金)	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。	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、呼吸法など家でもできる方法を学びます。	
16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：サボステ 定員2名
20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：サボステ 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
21日(木)	1day 就勝クラブ	主催:ジョブカフェあおもり・ハローワークヤングプラザ 内容:就職活動のポイントや、会ってみたいと思わせる応募書類作成等を1日で学べるお得な講座です。	会場:アスパム9階「津軽」 詳細はスタッフまで！
22日(金)	就職活動講座 文章の書き方編	読み手にとって分かりやすい文章とは？文章の書き方を身に付けてビジネススキルをアップしましょう。	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
	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。	
25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。	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 チラシ折込・封入編	「サボステ通信」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。	
26日(火)	ステップアップ向け講座 接遇マナー(事務・受付編)	接遇マナーの“カタチだけ”でなく、相手の立場になり、見ず知らずの人に対する思いやりに溢れた心遣いや言動を実践ワークを通して、学びましょう。	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
	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！	
27日(水)	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：サボステ 定員2名
29日(金)	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
	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。	

あおもり若者サポートステーションは青森労働局から委託を受け、あおもりのキャリアの会社 株式会社 I・M・S が運営しています