



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
	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 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 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	
7	8	9	10	11	12	13
休館日		10:30~11:30 就職活動講座 仕事の選び方編		休館日	10:30~11:30 体をほくす メンタルトレーニング	
		13:00~14:30 コミュニケーション講座 雑談力UP編	13:30~16:30 臨床心理士による こころの相談		13:00~14:00 働く心構え講座 働く意義編	
14	15	16	17	18	19	20
休館日	10:30~11:30 働く心構え講座 電話の受け方編	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)	9:00~17:00 むつ出張相談	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		12:50~16:30 1day 就勝クラブ	13:30~15:30 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	
21	22	23	24	25	26	27
休館日		10:30~11:30 就職活動講座 求人票の見方編	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)	10:30~11:30 働く心構え 講座 報連相・メモの 取り方編	9:00~17:00 むつ 出張相談	10:30~11:30 ステップアップ向け講座 働くときのルール編
	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		
28	29	30	31	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・ミニ講座は、完全予約制です。 ・各講座の会場は、裏面をご覧ください。 ・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、すべて無料でご利用いただけます。 		
休館日	10:30~11:30 就職活動講座 文章の書き方編	10:30~12:00 ステップアップ向け講座 接遇マナー (事務・受付)	10:30~11:30 パソコン講座 エクセル編(初級)			
	13:00~14:00 自己理解講座 価値観編	13:00~14:00 自己理解講座 心のクセ編				

あおもり若者サポートステーション TEL:017-775-5301 開館時間 8:30~17:15
(住所:青森県青森市安方1-1-40 青森県観光物産館アスパム3階)

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

今月の三二講座内容

日にち	講座名	詳細内容	備考
1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ましょう。	会場：しあわせプラザ (青森市福祉増進センター) 2階研修室(本町4-1-3) 定員各6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す。	
3日(水)	ワード①(基礎・書式設定) ビジネス文書作成編	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
5日(金)	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：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。	
9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：しあわせプラザ (青森市福祉増進センター) 2階研修室(本町4-1-3) 定員各6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！	
12日(金)	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、軽い運動、呼吸法など家でもできる方法を学びます。	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
	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。	
15日(月)	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。電話に不安がある方、この機会に一緒に練習してみませんか？	会場：サボステ 定員2名
16日(火)	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(6) (柳川1-2-14) 定員各4名
	サボステ交流会	利用者同士の交流で、悩みやこれからのことなど話し合ってみましょう。サボステを利用し就職された方も参加できます！	
17日(水)	ワード②(図表の挿入) ビジネス文書作成編	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
18日(木)	1day 就勝クラブ	求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！
19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。	会場：サボステ 定員2名
	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、社会復帰までの道のりなど貴重な体験談を聞くことができる機会です。	会場：県民福祉プラザ2F 多目的室2A (中央3-20-30) 定員10名
22日(月)	ジョブトレ 清掃活動編	商店街の歩道や店舗前のゴミ拾い、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？	【服装】動きやすい服装 【持ち物】軍手・飲み物 集合・解散場所サボステ 定員6名(雨天中止)
23日(火)	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：サボステ 定員2名
24日(水)	ワード③(総合演習) ビジネス文書作成編	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
25日(木)	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：しあわせプラザ (青森市福祉増進センター) 2階研修室(本町4-1-3) 定員各6名
27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：サボステ 定員2名
29日(月)	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 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。	
30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、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：しあわせプラザ (青森市福祉増進センター) 2階研修室(本町4-1-3) 定員各6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。	
31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：サボステ 定員2名