



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。</p> <p>・各講座の受講は、あおサポへ登録・面談を経た上ですべて無料でご利用いただけます。</p> <p>・ミニ講座は、完全予約制です。</p> <p>・ご希望の講座は、複数のお申込みが可能です。</p> <p>・各講座の会場は、裏面をご覧ください。</p>				1	2	3	
				10:30～11:30 働く心構え講座電話の伝え編	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	9:00～15:00 自然体験・交流塾
						13:00～14:00 体をほぐす メンタルトレーニング	
4	5	6	7	8	9	10	
休館日	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 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 面接対策編		
		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			
11	12	13	14	15	16	17	
休館日	10:30～11:30 働く心構え講座 ビジネスマナー編	10:30～11:30 コミュニケーション講座 聴き方編	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 就職活動講座 文章の書き方編	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	
		13:00～14:30 サポステ交流会	13:30～15:00 お金について知ろう! ～生活費から考える 就職活動～	12:50～16:30 1day 就勝クラブ			
18	19	20	21	22	23	24	
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)	10:30～12:00 ステップアップ向け講座 接遇マナー (事務・受付)	9:00～17:00 むつ出張相談	休館日		
		12:45～14:30 ジョブトレ 清掃活動編	13:00～14:00 就職活動講座 仕事の選び方編	13:00～16:00 野辺地出張相談			
25	26	27	28	29	30		
休館日	10:30～11:30 就職活動講座 自己決定編	10:30～11:30 コミュニケーション講座 物事の捉え方編	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 自己理解講座 心のクセ編		
					13:00～15:30 働く心構え講座 お仕事模擬体験		

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

日にち	講座名	詳細内容	備考
1日(木)	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：サポステ 定員2名
2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、軽い運動、呼吸法など家ででもできる方法を学びます。	
3日(土)	自然体験・交流塾	主催：青森県教育委員会 内容：仲間とコミュニケーションをとり ながら自然体験活動を行います。詳細はスタッフまで！	会場：梵珠少年自然の家 アスパム正面集合 8:00
5日(月)	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：サポステ 定員2名
6日(火)	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。	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！	
7日(火)	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
9日(金)	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：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
12日(月)	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：サポステ 定員2名
13日(火)	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：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	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。サポステを利用し就職された方も参加できます！	
14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 会場：県民福祉プラザ2F 多目的室2A (中央3-20-30) 定員12名
	お金について知ろう！ ～生活費から考える就職活動～	青森県と県外との給与額、生活費を比較し、お金に関する知識を 深め就職活動の参考にしましょう。	
15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！
16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4名
17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
20日(火)	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 【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(雨天中止)
	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？	
21日(水)	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：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！	
26日(月)	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：サポステ 定員2名
27日(火)	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4名
28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：サポステ 定員2名
30日(金)	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(4) (柳川1-2-14) 定員各4名
	働く心構え講座 お仕事模擬体験	これまでの面談や講座で学んだ働くための基礎が身についている か、お仕事模擬体験を通じて実践してみましょう。	