



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。 ・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。 ・ミニ講座は、完全予約制です。・ご希望の講座は、複数のお申込みが可能です。 ・各講座の会場は、裏面をご覧ください。</p>						1
2	3	4	5	6	7	8
休館日	10:30～12:00 心を軽くする メンタルトレーニング	10:30～11:30 自己理解講座 心のクセ編	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	13:00～14:00 コミュニケーション講座 聴き方編		13:30～15:30 自己分析セミナー 怒りのスイッチを コントロールする方法	13:00～14:30 ステップアップ向け講座 接遇マナー (事務・受付)	
9	10	11	12	13	14	15
休館日	休館日	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 応募書類の書き方編	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	13:30～16:30 臨床心理士による こころの相談	13:00～16:00 野辺地出張相談		
16	17	18	19	20	21	22
休館日		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③ ビジネス文書作成編 (総合演習)	9:00～17:00 むつ出張相談		
		13:00～14:30 コミュニケーション講座 雑談力UP編	12:45～14:30 ジョブトレ 清掃活動編	12:50～16:30 1day 就勝クラブ		
23	24	25	26	27	28	29
休館日	10:30～11:30 パソコン講座 エクセル編(初級)	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 自己理解講座 価値観編	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	
			13:00～14:00 働く心構え講座 報連相・メモの取り方編	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	
30	31					
休館日	10:30～11:30 就職活動講座 仕事分析編					

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

The Details ◀ 今月の三二講座内容

日にち	イベント名	詳細内容	備考
3日(月)	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？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、軽い運動、呼吸法など家でもできる方法を学びます。	
4日(火)	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
	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。	
5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：サポステ 定員2名
6日(木)	自己分析セミナー怒りのスイッチをコントロールする方法	怒りのメカニズムと怒りやすくなる心のクセを学びます。怒りの対処法を身に付け、仕事の効率アップを目指しましょう。	会場：アピオあおもり 1階保健指導室 (中央3-17-1) 定員12名
7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
	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。	
11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
	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！	
12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 定員2名
14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：サポステ 定員2名
15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
18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かわからない方に！	
19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：サポステ 定員2名
	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！
	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・解散場所サポステ 定員6名(雨天中止)
24日(月)	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
25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(6) (柳川1-2-14) 定員4名
26日(水)	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
	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。	
28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
	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？	
31日(月)	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！	会場：サポステ 定員2名