



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
		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① ビジネス文書作成編 (基礎・書式設定)	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	
		13:00~14:00 就職活動講座 自己決定編	12:45~14:30 ジョブトレ 清掃活動編		13:00~14:00 体をほぐす メンタルトレーニング	
6	7	8	9	10	11	12
休館日	10:30~11:30 就職活動講座 文章の書き方編		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 働く心構え講座 電話の伝え方編	
	13:00~14:00 コミュニケーション講座 物事の捉え方編			13:00~16:00 野辺地出張相談		
13	14	15	16	17	18	19
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 働く心構え講座 報連相・メモの取り方編	10:30~11:30 印象UP講座 男の身だしなみ編
	13:00~14:00 自己理解講座 心のクセ編	13:00~14:00 就職活動講座 面接対策編		13:30~14:30 職業人講話 好きを仕事にする イラストレーター編	13:00~15:30 働く心構え講座 お仕事模擬体験	
20	21	22	23	24	25	26
休館日		10:30~11:30 コミュニケーション講座 自己表現編	休館日	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	
		13:00~14:30 サボステ交流会		13:00~16:00 野辺地 出張相談	12:50~16:30 1day 就勝クラブ	
27	28	29	30	<p>・あおサポでは、<b>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</b>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、<b>裏面をご覧ください。</b></p> <p>・この他、職場体験やジョブトレも実施しています。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。</p>		
休館日	10:30~11:30 就職活動講座 求人票の見方編	10:30~11:30 働く心構え講座 社会人スキル向上編	10:30~11:30 パソコン講座 エクセル編(中級)			
		13:00~14:00 自己理解講座 価値観編				

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

日にち	講座名	詳細内容	備考
1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) 定員各4名
	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！	
2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 定員2名
	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)
4日(金)	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。様々な出来事をシミュレーションし自分を見直してみましょ。	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。	
7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
	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(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 定員2名
11日(金)	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：サボステ 定員2名
14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。	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ましょ。意外な自分に会えるかもかもしれません。	
15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
	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。	
16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 定員2名
17日(木)	職業人講話 好きを仕事にする イラストレーター編	自分の好きなことを仕事にするまでの経験談を聞き、自己の興味や価値観を大切にしながら職業選択することの重要性を学びます。	会場：アピオあおもり 1階保健指導室 (中央3-17-1) 定員10名
18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
	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付いているか、お仕事模擬体験を通じて実践してみましょ。	
19日(土)	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：サボステ 定員2名
22日(火)	コミュニケーション講座 自己表現編	自己尊重のコミュニケーションを学び、豊かな人間関係の構築を目指しましょ。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	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。サボステを利用し就職された方も参加できます！	
24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！
25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：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
28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：サボステ 定員2名
29日(火)	働く心構え講座 社会人スキル向上編	敬語の使い方や書類のファイリングの仕方、事務用品の使い方など、社会人に求められる基本スキルを学びます！	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
	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。	
30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