



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> <p>・その他、職場体験やジョブトレも実施しています。</p> <p>詳しくはスタッフまでお問い合わせください。</p>				1	2	3
				10:30～11:30 働く心構え講座 講座電話の受け方編	9:00～17:00 むつ出張相談	10:30～11:30 自己理解講座 価値観編
					13:00～14:00 就職活動講座 求人票の見方編	
4	5	6	7	8	9	10
休館日	10:30～11:30 働く心構え講座 ビジネスマナー編	10:30～12:00 自己理解講座 職業適性編	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 仕事の選び方編	
		13:00～14:30 サポステ交流会		13:00～16:00 野辺地出張相談	13:00～15:00 お仕事模擬体験 企画編	
11	12	13	14	15	16	17
休館日		10:30～12:00 コミュニケーション講座 チーム形成編	10:30～11:30 就職活動講座 面接対策編	9:00～17:00 むつ出張相談	10:30～11:30 就職活動講座 仕事(企業)分析編	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 自己理解講座 心のクセ編	13:00～14:00 コミュニケーション講座 物事の捉え方編	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)		
			13:30～16:30 臨床心理士によるこころの相談		13:00～15:00 お仕事模擬体験 編集編	
18	19	20	21	22	23	24
休館日	10:30～11:30 働く心構え講座 報連相・メモの取り方編	12:50～16:30 1day就勝クラブ	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 応募書類の書き方編	
		13:30～15:30 ストレスと上手につき合う～心の健康づくり～		13:00～16:00 野辺地出張相談	13:00～14:30 お仕事模擬体験 軽作業編	
25	26	27	28	29	30	31
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 聴き方編		休館日	休館日	休館日
		13:00～14:00 体をほぐす メンタルトレーニング				

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

Pick Up!

今月の三二講座内容

日にち	講座名	詳細内容	備考
1日(木)	働く心構え講座 電話の受け方編	電話応対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：サポステ 定員2名
2日(金)	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
	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。	
5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
6日(火)	自己理解講座 職業適性編	GATB(一般職業適性検査)を行います。自分の得意・不得意を整理することで、職業選択のヒントを得ることができます。	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
	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！	
7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
9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
	お仕事模擬体験 企画編	社外宛のおたよりをチームで企画し、文章やイラストなどを考えます。企画編と編集編両方を受講していただけます。	
13日(火)	コミュニケーション講座 チーム形成編	ひとりでは果たせない目標を、メンバーと協力しながら成し遂げます。コミュニケーションの活性化にもつながります。	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 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。	
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 定員2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う。	会場：リンクモア平安閣 市民ホール1階会議室(5) (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。	
16日(金)	就職活動講座 仕事(企業)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：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
	お仕事模擬体験 編集編	企画編で考えた内容をパソコンなどを使って作成していきます。企画編と編集編両方を受講していただけます。	
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
19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
20日(火)	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！
	ストレスと上手く付き合う ～心の健康づくり～	心の健康づくりについて具体的に学ぶことで、ストレスと上手く付き合う方法を身に付けることができます。	会場：アビオあおもり 1階保健指導室 (中央3-17-1) 定員12名
21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
23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
	お仕事模擬体験 軽作業編	働く準備を整えるために、まずは軽作業から始めてみませんか？ちくちく作業が好きな方におすすめです。	
26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
27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
	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。	