



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	7
休館日	休館日	休館日		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 体をほぐす メンタルトレーニング	
8	9	10	11	12	13	14
休館日	休館日	10:30~12:00 コミュニケーション講座 チーム形成編	10:00~12:00 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 求人票の見方編	10:30~11:30 働く心構え講座 働く意義編
		13:00~14:30 ステップアップ向け講座 接遇マナー (事務・受付)		13:00~16:00 野辺地出張相談	13:00~14:00 就職活動講座 自己PRの作り方編	
15	16	17	18	19	20	21
休館日	10:30~11:30 働く心構え講座 電話の伝え方編	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	10:30~12:00 コミュニケーション講座 雑談力UP編	10:30~12:00 ステップアップ向け講座 働くときのルール編
		13:00~14:30 サポステ交流会			13:00~14:00 就職活動講座 仕事の選び方編	
22	23	24	25	26	27	28
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 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	10:30~11:30 コミュニケーション講座 聞き方編	9:00~15:00 自然体験・交流塾
	13:30~14:30 職業人講話 対人が苦手な私が人前で話す仕事を選んだ理由	13:00~14:30 お仕事模擬体験 軽作業編		13:00~16:00 野辺地出張相談	13:00~14:00 働く心構え講座 ビジネスマナー編	
29	30	31	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あおサポでは、<b>15~49歳</b>の方で<b>長期に仕事に就けていない方</b>、<b>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</b>等を対象に就職に向けた支援を行っています。</li> <li>・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。</li> <li>・ミニ講座は、完全予約制です。</li> <li>・ご希望の講座は、複数のお申込みが可能です。</li> <li>・各講座の会場は、<b>裏面をご覧ください。</b></li> <li>・その他、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。</li> </ul>			
休館日	10:30~11:30 パソコン講座 エクセル編 (中級)	10:30~11:30 就職活動講座 応募書類の書き方編				
		13:00~15:30 お仕事模擬体験 事務補助編				

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
6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
	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。	
10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
	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(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
12日(木)	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：サポステ 定員2名
13日(金)	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。	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。	
16日(月)	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
17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
	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。サポステを利用して就職された方も参加できます！	
18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
20日(金)	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！	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！	
21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」と思ってた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：サポステ 定員2名
23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
	職業人講話 対人が苦手な私が 人前で話す仕事を選んだ理由	対人が苦手になった経緯や、不安を克服し転職に至るまでの心の変化を聞き、気持ち切り替えるヒントを学びます。	会場：アビオあおもり 1階保健指導室 (中央3-17-1) 定員10名
24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
	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？もくもく作業が好きな方におすすめです。	
25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
26日(木)	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
	働く心構え講座 ビジネスマナー編	仕事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。	
28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 アスバム正面集合 8:00
30日(月)	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
31日(火)	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 事務補助編	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よう。	