



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
			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	
5	6	7	8	9	10	11
休館日	10:30~11:30 働く心構え講座 電話の受け方編	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	10:30~12:00 コミュニケーション講座 雑談力UP編	休館日
		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	13:00~14:00 就職活動講座 自己決定編	
12	13	14	15	16	17	18
休館日	12:50~16:30 1day就勝クラブ	10:30~11:30 就職活動講座 応募書類の書き方編	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	10:30~12:00 コミュニケーション講座 チーム形成編	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 働く心構え講座 働く意義編	
19	20	21	22	23	24	25
休館日	10:30~11:30 就職活動講座 面接対策編	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 パソコン講座 エクセル編(初級)	休館日	アスパム休館日	
		13:00~14:30 お仕事模擬体験 軽作業編				
26	27	28	<p>・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> <b>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>・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。</p>			
休館日	10:30~12:00 ステップアップ向け講座 接遇マナー (事務・受付編)	10:30~11:30 就職活動講座 求人票の見方編				
	13:00~14:00 コミュニケーション講座 聴き方編	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(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
3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(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。	
6日(月)	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？	会場：サポステ 定員2名
7日(火)	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す。	会場：リンクモア平安閣市民ホール1階(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！	
8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
10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(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！	
13日(月)	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！
14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？ blank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(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。	
15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
17日(金)	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(4) (柳川1-2-14) 定員各4名
	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。	
18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いきましょう。	会場：サポステ 定員2名
20日(月)	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：サポステ 定員2名
21日(火)	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(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？ちくもく作業が好きな方におすすめです。	
22日(水)	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(月)	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(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。	
28日(火)	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(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う。	