



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
<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、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。</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。</p> <p>詳しくはスタッフまでお問い合わせください。</p>				9:00～17:00 むつ出張相談	10:30～11:30 就職活動講座 自己決定編	
5	6	7	8	9	10	11
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 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	10:30～12:00 コミュニケーション講座 チーム形成編	
		13:00～15:00 お仕事模擬体験 企画編		13:00～16:00 野辺地出張相談	13:00～14:30 ステップアップ向け講座 接遇マナー (事務・受付編)	
12	13	14	15	16	17	18
休館日		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	10:30～11:30 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 働く心構え講座 働く意義編			13:00～14:00 自己理解講座 心のクセ編	
19	20	21	22	23	24	25
休館日	10:30～11:30 自己理解講座 価値観編	休館日	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 ビジネスマナー編	
			10:30～11:30 就職活動講座 仕事の選び 方編			
			13:00～15:00 お仕事模擬体験 作成編	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	
26	27	28	29	30	31	
休館日	10:30～11:30 コミュニケーション講座 物事の捉え方	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(中級)	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	
		13:00～14:30 サポステ交流会			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

日にち	講座名	詳細内容	備考
3日(金)	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!	会場:リンクモア平安閣市民ホール1階(4) (柳川1-2-14) 定員午前4名・午後3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ましょう。	
6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
7日(火)	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(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。企画編と作成編両方を受講していただきます。	
8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
10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
	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。	
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?プランクがあって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(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。	
15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
17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(5) (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。	
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みましょう。	会場:サポステ 定員2名
20日(月)	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:サポステ 定員2名
22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
	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(4) (柳川1-2-14) 定員各4名
	お仕事模擬体験 作成編	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。企画編と作成編両方を受講していただきます。	
24日(金)	働く心構え講座 ビジネスマナー編	仕事が無難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
	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。	
27日(月)	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:サポステ 定員2名
28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
	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!	
29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:サポステ 定員2名
31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、呼吸法など家でできる方法を学びます。	