



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	8
<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、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。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。</p>			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		
9	10	11	12	13	14	15
休館日		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② ビジネス文書作成編 (図表の挿入)		10:30～11:30 就職活動講座 面接対策編	
		13:00～14:00 体をほぐす メンタルトレーニング		13:00～16:00 野辺地出張相談	13:00～14:30 サポステ交流会	
16	17	18	19	20	21	22
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)	10:30～11:30 就職活動講座 自己PRの作り方編	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	
			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	
23	24	25	26	27	28	29
休館日		10:30～11:30 自己理解講座 価値観編	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	休館日
		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 報連相・メモの取り方編	
30						
休館日						

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
5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
11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(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。	
12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
14日(金)	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(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！	
18日(火)	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
19日(水)	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(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。	
21日(金)	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
	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きます。	
25日(火)	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(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。	
26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
28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できないのがない。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 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。	