



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
		11:00~12:00 自己理解講座 価値観編		9:00~17:00 むつ出張相談	11:00~12:00 働く心構え講座 電話のかけ方編	
		13:00~14:00 就職活動講座 応募書類の書き方編			13:00~14:00 働く心構え講座 ビジネスマナー編	
6	7	8	9	10	11	12
休館日		11:00~12:00 コミュニケーション講座 聴き方編	11:00~12:00 働く心構え講座 報連相・メモの取り方 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)	休館日	
		13:00~14:00 就職活動講座 面接対策編	13:00~14:00 働く心構え講座 働く意義編	13:00~16:00 野辺地出張相談		
13	14	15	16	17	18	19
休館日		11:00~12:00 自己理解講座 心のクセ編		9:00 ~ 17:00 むつ 出張 相談	10:00~ 12:00 パソコン講座 ワード② ビジネス文書作 成編 (図表挿入)	11:00~12:00 ステップアップ向け講座 職場における 対応力編
		13:00~14:30 コミュニケーション講座 チーム形成編			13:00~14:00 パソコン講座 エクセル編(中級)	
20	21	22	23	24	25	26
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)		
			12:45~14:30 ジョブレ 清掃活動編	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	
27	28	29	30	31		
休館日		11:00~12:00 コミュニケーション講座 物事の捉え方編		9:00~ 17:00 むつ 出張 相談	11:00~ 12:00 就職活動 講座 自己PRの 作り方編	
		13:00~14:30 サボステ交流会		13:00~14:00 就職活動講座 求人票の見方編		

・あおもり若者サポートステーションは、**15~49歳の方で一定期間仕事に就けていない方や学校を中退又は卒業時に就職が決まっていない方等**を対象としております。

・各講座は、あおサポへ登録と面談を経た上ですべて無料でご利用いただけます。ミニ講座は完全予約制です。**会場は裏面をご覧ください。**

**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

# The Details < 今月のミニ講座内容

日にち	講座名	詳細内容	備考
1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) 定員各6名
	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。	
4日(金)	働く心構え講座 電話のかけ方編	電話のかけ方のポイントや、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：リンクモア平安閣 市民ホール1階(4) 定員各6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す。	
8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(4) 定員各6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。	
9日(水)	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：しあわせプラザ (青森市福祉増進センター) 2階研修室(本町4-1-3) 定員各8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。	
10日(木)	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
15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(4) 定員各6名
	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。	
17日(木)	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
18日(金)	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
19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
23日(水)	ジョブトレ 清掃活動編	商店街の歩道や店舗前のゴミ拾い、清掃などのボランティア活動です。 体を動かしながら街をきれいにしてみませんか？	集合・解散場所:サポステ 定員:6名(雨天中止) 【服装】動きやすい服装 【持ち物】軍手・飲み物
24日(木)	ワード③ 総合演習 ビジネス文書作成編	ビジネス文書の作成に必要なワードの知識を基礎からお伝えいたします！ 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
25日(金)	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。	会場：しあわせプラザ (青森市福祉増進センター) 2階研修室(本町4-1-3) 定員6名
29日(火)	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。	会場：しあわせプラザ (青森市福祉増進センター) 2階研修室(本町4-1-3) 定員各8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！	
31日(木)	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、自分の持つ特性を整理しましょう。	会場：リンクモア平安閣 市民ホール1階(4) 定員各6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。	