



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
	休館日	休館日	休館日	9:00~17:00 むつ出張相談		
7	8	9	10	11	12	13
休館日	休館日	11:00~12:00 働く心構え講座 電話の受け方編	11:00~12:00 就職活動講座 仕事の選び方編		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)	
		13:00~14:30 サポステ交流会		13:00~16:00 野辺地出張相談	13:00~15:00 お仕事模擬体験 企画・作成編①	
14	15	16	17	18	19	20
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	11:00~12:00 コミュニケーション 講座 聴き方編		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)	
		13:00~14:00 就職活動講座 文章の書き方編	13:30~16:30 臨床心理士による こころの相談	13:30~15:30 不安とストレスに悩まないための 習慣~働き続けるための大切な準備~	13:00~14:00 パソコン講座 エクセル編(初級)	
21	22	23	24	25	26	27
休館日	11:00~12:00 働く心構え講座 報連相・メモの取り方編	11:00~12:00 就職活動講座 自己PRの作り方編	11:00~12:00 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③ ビジネス文書作成編 (総合演習)	
	13:00~14:30 お仕事模擬体験 軽作業編		13:00~14:30 ステップアップ向け講座 接遇マナー 事務・受付編	13:00~16:00 野辺地出張相談	13:00~15:00 お仕事模擬体験 企画・作成編②	
28	29	30	31	<p>・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方等を対象としております。</p> <p>・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。</p>		
休館日	11:00~12:00 自己理解講座 価値観編	11:00~12:00 就職活動講座 応募書類の書き方編				
	13:00~14:30 コミュニケーション講座 雑談力UP編	13:00~14:00 自己理解講座 心のクセ編				

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
9日(火)	働く心構え講座 電話の受け方編	電話応対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：リンクモア平安閣市民ホール1階 (5) 定員:各6名
	サポステ交流会	コミュニケーションゲーム等を通して、他者と自然に交流を図ります。お互いの価値観や考えを知り、信頼関係を築く練習をします。	
10日(水)	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：サポステ 定員:2名
12日(金)	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：リンクモア平安閣市民ホール1階 (4) 定員: 午前2名・午後4名
	お仕事模擬体験 企画・作成編①	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。①と②両方を受講していただきます。	
15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
16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 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。	
17日(水)	不安とストレスに悩まないための習慣 ～働き続けるための大切な準備～	自分の思考のクセを知り、ストレスに対処するための方法を学んでみませんか？就職活動中や就職後、不安とストレスに悩まないための習慣を身に付けましょう♪	会場：アスパム9階 南部 定員:12名程度
19日(金)	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：リンクモア平安閣市民ホール1階 (4) 定員:各2名
	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。	
22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：リンクモア平安閣市民ホール1階 (4) 定員:各6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？多くもく作業が好きな方におすすめです。	
23日(火)	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：サポステ 定員:2名
24日(水)	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
	ステップアップ向け講座 接客マナー編	様々な接客対応の場面において、思いやりに溢れた言動や心遣いをワークを通して一緒に考えましょう。事務や受付を目指す方にお勧めの内容です。	
26日(金)	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：リンクモア平安閣市民ホール1階 (4) 定員: 午前2名・午後4名
	お仕事模擬体験 企画・作成編②	企画・作成編①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。①と②両方を受講していただきます。	
29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：しあわせプラザ (青森市福祉増進センター) 2階小会議室 (本町4-1-3) 定員:各8名
	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！	
30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) 定員:各6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。	