



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
<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い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>						
3	4	5	6	7	8	9
休館日		11:00～12:00 就職活動講座 自己PRの作り方編	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① ビジネス文書作成編 (基礎・書式設定)	
		13:00～15:30 お仕事模擬体験 事務補助編	13:00～14:30 コミュニケーション 講座 雑談力UP編		13:00～14:30 サボステ交流会	
10	11	12	13	14	15	16
休館日	11:00～12:00 働く心構え講座 働く意義編	11:00～12:00 就職活動講座 求人票の見方編	11:00～12:00 就職活動講座 面接対策編		10:00～12:00 パソコン講座 ワード② ビジネス文書作成編 (図表挿入)	
	13:00～14:30 ステップアップ向け講座 接客マナー 事務・受付編	13:00～14:00 働く心構え講座 メンタルヘルス編		13:00～16:00 野辺地出張相談	13:00～14:00 パソコン講座 エクセル編(初級)	
17	18	19	20	21	22	23
休館日		11:00～12:00 働く心構え講座 報連相・メモの 取り方編	休館日	11:00～ 12:00 就職活動 講座 仕事の選 び方編	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 コミュニケーション 講座 チーム形成編		13:00～14:00 働く心構え講座 電話の受け方編
24/31	25	26	27	28	29	30
休館日		11:00～12:00 就職活動講座 応募書類の書き方編	11:00～12:00 自己理解講座 価値観編			
		13:00～14:00 コミュニケーション 講座 聴き方編	13:00～14:00 働く心構え講座 ビジネスマナー編	13:00～16:00 野辺地出張相談		

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(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：リンクモア平安閣市民ホール1階(4) 定員： 午前6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(水)	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：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かわからない方に！	
8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6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！	
11日(月)	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。	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。	
12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) 定員：各6名
	働く心構え講座 ストレス対処法編	いきいきと自分らしく生きるために重要なメンタルヘルスの保ち方、特にストレス対処法について考えます。	
13日(水)	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
15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。	
19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) 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？もくもく作業が好きな方におすすめです。	
21日(木)	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：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 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。	
22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6名
	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？	
26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？ブランクがあって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) 定員：各6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。	
27日(水)	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
	働く心構え講座 ビジネスマナー編	仕事が進むための、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。	