



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	
				11:00~12:00 就職活動講座 自己PRの 作り方編	9:00~17:00 むつ出張 相談	10:00~12:00 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)	
				13:00~14:00 自己理解 講座 心のクセ 編	10:00~16:00 野辺地出 張相談	13:00~14:00 働く心構え講座 働く意義編	
7	8	9	10	11	12	13	
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 就職活動講座 求人票の見方編		10:00~16:00 野辺地出張相談	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	
	13:00~14:00 働く心構え講座 ビジネスマナー編	13:00~14:30 コミュニケーション 講座 雑談力UP編			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 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 面接対策 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 サポステ交流会		13:00~15:30 お仕事模擬体験 事務補助編		13:00~14:00 パソコン講座 エクセル編(中級)	
21	22	23	24	25	26	27	
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 就職活動講座 応募書類の書き方編	10:00~16:00 野辺地出張相談	11:00~12:00 働く心構え講座 電話のかけ方編		
		13:00~14:30 お仕事模擬体験 軽作業編	13:00~14:00 自己理解講座 価値観編		13:00~15:00 お仕事模擬体験 企画・作成編②		
28	29	30					
休館日	休館日	11:00~12:00 働く心構え講座 社会保障編					
		13:00~14:00 就職活動講座 文章の書き方編					

・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。

日にち	講座名	詳細内容	備考
4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
	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。	
5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
	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。	
8日(月)	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
	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。	
9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
	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！	
12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： 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。	
13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：サポステ内 定員：2名
16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
	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。	
18日(木)	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) 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。	
19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：各2名
	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。	
23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：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。	
24日(水)	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
	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。	
26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： 午前6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。	
30日(火)	働く心構え講座 社会保障編	働く前に、厚生年金、健康保険、労災保険、雇用保険の仕組みを理解しましょう。きっと新たな発見があるはずです！	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。	