



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
				9:00~17:00 むつ出張相談	10:00~16:00 野辺地出張相談	11:00~12:00 コミュニケーション講座 物事の捉え方編
					13:00~14:00 ステップアップ向け講座 不確実な時代の歩み方編	
7	8	9	10	11	12	13
休館日	11:00~12:00 就職活動講座 自己PRの作り方編	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)		10:00~16:00 野辺地出張相談	11:00~12:00 コミュニケーション講座 聴き方編	
	13:00~14:00 自己理解講座 心のクセ編	13:00~14:00 働く心構え講座 電話の受け方編	15:30~16:30 体と心を整える ウォーキング		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	
14	15	16	17	18	19	20
休館日	休館日			11:00~12:00 就職活動講座 応募書類の書き方編	9:00~17:00 むつ出張相談	11:00~12:00 働く心構え講座 報連相・メモの取り方編
				13:00~14:30 サボステ交流会	13:00~15:00 お仕事模擬体験 企画・作成編①	
21	22	23	24	25	26	27
休館日	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)		10:00~11:00 就職活動講座 求人検索の仕方編	10:00~16:00 野辺地出張相談	11:00~12:00 働く心構え講座 ビジネスマナー編
	13:00~14:00 コミュニケーション講座 自己表現編	13:00~14:00 パソコン講座 エクセル編(初級)			13:00~14:30 お仕事模擬体験 軽作業編	
28	29	30	31			
休館日	11:00~12:00 働く心構え講座 ストレス対処法編	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)				
	13:00~15:00 お仕事模擬体験 企画・作成編②	13:00~14:00 働く心構え講座 働く意義編	12:45~15:00 ジョブトレ 園芸・清掃活動編			

・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
5日(金)	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：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 不確実な時代の歩み方編	何をしたいかという目的意識より「偶然の出来事」がキャリアに影響を与えることがあるかもしれません。偶然の出来事に会おうべく意図的に5つの行動を意識してみませんか。	
8日(月)	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 (5) 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。	
9日(火)	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 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？	
10日(水)	体と心を整える ウォーキング	周囲の景色を眺めたり会話をしながら、一緒に歩いてみませんか？体だけでなく、心も一緒にリフレッシュ！	集合・解散場所：サポステ 定員：6名（雨天中止） 【服装】歩きやすい服装 【持ち物】飲み物、タオル
12日(金)	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
	ステップアップ向け講座 接遇マナー編 事務・受付編	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。	
18日(木)	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。	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。	
19日(金)	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： 午前6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。	
22日(月)	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：各6名
	コミュニケーション講座 自己表現編	相手に配慮しつつも、自分の意志や意見についてきちんと伝える方法を身につけることで、周りの人々と良好な関係を築きませんか？	
23日(火)	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。	
25日(木)	就職活動講座 求人検索の仕方編	ハローワークインターネットサービスを活用した求人検索のコツやハローワークの利用方法について学びます。	会場：ハローワークヤングプラザ 集合：サポステ 定員：3名
26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
	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。	
29日(月)	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。	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)	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 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。	
31日(水)	ジョブトレ 清掃・園芸編	商店街の歩道や店舗前のゴミ拾い、花壇の整備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：10名（雨天中止） 【服装】動きやすい服装 【持ち物】軍手・飲み物