



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
<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>				11:00～12:00 <small>就職活動講座</small> 仕事の選び方編	9:00～17:00 <small>むつ出張相談</small>	
				13:00～14:00 自己理解講座 心のクセ編		
4	5	6	7	8	9	10
休館日	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 就職活動講座 面接対策編	
	13:00～14:00 働く心構え講座 電話のかけ方編			15:30～16:30 体と心を整える ワーキング	13:00～14:00 自己理解講座 価値観編	
11	12	13	14	15	16	17
休館日	休館日		11:00～12:00 就職活動講座 求人票の見方編	9:00～17:00 むつ出張相談	11:00～12:00 就職活動講座 応募書類の書き方編	
			13:00～14:00 コミュニケーション 講座 聴き方編		13:00～14:30 サポステ交流会	
18	19	20	21	22	23	24
休館日		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 <small>働く心構え講座</small> 報連相・メモの取り方編	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 自己表現編
		13:00～14:00 パソコン講座 エクセル編(中級)	12:45～15:00 ジョブトレ 清掃・園芸編	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 雑談力UP編	
25	26	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	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)	10:00～11:00 就職活動講座 求人検索の仕方編	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 就職活動講座 自己PRの作り方編
	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	13:00～14:00 働く心構え講座 ビジネスマナー編				13:00～14:00 働く心構え講座 メンタルヘルス編

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
1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：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(月)	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(5) 定員：午前2名・午後6名
	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！	
8日(木)	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：10名(雨天中止) 【服装】歩きやすい服装 【持ち物】飲み物、タオル
9日(金)	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
	自己理解講座 価値観編	仕事をするときにも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	
14日(水)	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 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。	
16日(金)	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
	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。	
20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(5) 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。	
21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：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
22日(木)	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(5) 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。	
23日(金)	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？	会場：リンクモア平安閣市民ホール1階(5) 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！	
26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：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。偶然の出来事に会うべく意図的に5つの行動を意識してみませんか。	
27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 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す。	
28日(水)	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。	集合・解散：サポステ 会場：ハローワークヤングプラザ 定員：3名
30日(金)	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
	働く心構え講座 メンタルヘルス編	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。	