



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
<p>・あおり若者サポートステーションは、<b>15～49歳の方</b>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。  <b>会場は裏面をご覧ください。</b></p>			休館日	休館日	休館日	
5	6	7	8	9	10	11
休館日	11:00～12:00 働く心構え講座 報連相・メモの取り方編	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 就職活動講座 面接対策編	
	13:00～14:00 コミュニケーション講座 物事の捉え方編	13:00～14:00 働く心構え講座 電話の受け方編			13:00～14:30 コミュニケーション講座 雑談力UP編	
12	13	14	15	16	17	18
休館日	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 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 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 パソコン講座 エクセル編(初級)		13:00～15:00 お仕事模擬体験 企画・作成編①	13:00～15:30 お仕事模擬体験 事務補助編	
19	20	21	22	23	24	25
休館日		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)		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	11:00～12:00 自己理解講座 心のクセ編
		13:00～14:00 働く心構え講座 ビジネスマナー編	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～	13:00～14:30 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	
26	27	28	29	30	31	
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 仕事の選び方編	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	11:00～12:00 就職活動講座 文章の書き方編	
	13:00～15:00 お仕事模擬体験 企画・作成編②	13:00～14:00 自己理解講座 価値観編			13:00～14:30 サポステ交流会	

あお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
6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
	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。	
7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(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（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のかわからない方に！	
14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。	
16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？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：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。	
17日(金)	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。偶然の出来事に出会うべく意図的に5つの行動を意識してみませんか。	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。	
21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しょう。	
22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為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
23日(木)	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
	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(金)	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：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 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。	
27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：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。	
28日(火)	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 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	
29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。	会場：ハローワーク ヤングプラザ 集合：サポステ 定員：3名
31日(金)	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。	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やトーク等を通して、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。	