



働く力をつける

ミニ講座

カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
<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。 ・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。 <u>会場は裏面をご覧ください。</u></p>				1	2	3
				休館日	休館日	休館日
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 働く心構え講座 報連相・メモの 取り方編	
		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 就職活動講座 応募書類の書き方編	
11	12	13	14	15	16	17
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)		9:00～17:00 むつ出張相談		
		13:00～14:00 パソコン講座 エクセル編(初級)				
18	19	20	21	22	23	24
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 自己PRの作り方編	10:00～16:00 野辺地出張相談	11:00～12:00 働く心構え講座 電話の受け方編	
	13:30～15:30 就職前に知っておきたい 不安や疲れ、 ストレスのこと ～メンタルをちょっと強く する行動を増やそう～	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 ビジネスマナー編		13:00～14:30 サポステ交流会	
25	26	27	28	29	30	31
休館日		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		
		13:00～14:30 お仕事模擬体験 軽作業編				

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
6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
	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。	
9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（5） 定員：各6名
	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。	
13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。	
19日（月）	就職前に知っておきたい 不安や疲れ、ストレスのこと ～メンタルをちょっと強く する行動を増やそう～	自分の思考のクセを知り、ストレスに対処するための自分にあった行動・習慣について学びます。ストレスフリーな日常を目指しましょう！	会場：アスパム9階 南部 定員：12名程度
20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
	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。	
21日（水）	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 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。	
23日（金）	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？	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。	
27日（火）	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
	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？もちろん作業が好きな方におすすめです。	