

# 2019年2月 サポステ・外部講座内容のご案内

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
<b>基本パック</b>		
スタートオリエンテーション & 仲間づくり講座	<新登録者向け> まずは同じ時期に利用開始したメンバーと簡単なゲームを通して交流してもらいます。その上で、サポステを利用する際の注意点、基本的なルールなどをお伝えします。新規登録した方は必ずご参加ください。	就活準備室
YHWへ行くぞ	ヤングハローワークで職員さんから求人検索方法やハローワーク相談の活用方法などを紹介していただきます。就活に必須のハローワークの求職者登録や求人検索を使う体験をしていきます。	ヤングハローワーク
<b>ストレス対策パック</b>		
アンガーマネジメント～怒りとうまくつき合うために～ <2回コース>	ムカッとする、イライラする…そんな感情は誰にでもあるもの。でも、それを無視したり、抑え込んだり、不適切な形で爆発させては日常生活に支障が出てきます。上手に怒りと付き合う方法を一緒に学んでいきましょう！	就活準備室
<b>自己表現上達パック</b>		
考え方を柔軟にしよう <4回コース>	物事の見方・考え方・捉え方は人それぞれ違います。考え方を柔軟にすることは心の中に「考え方の引き出し」を出来るだけたくさん持つことです。グループワークを通して色々な考え方を聞き入れ引き出しを広げよう。	就活準備室
言力 <2回コース>	言葉にこだわる時間です。ラジオパーソナリティのイズミガ氏を講師に迎え、自分の伝えたい気持ちを自分らしく感じて伝えられるように自己PRとアピールの方法を聞いてみましょう。	就活準備室
<b>社会に出る準備パック</b>		
「働き方」と「生活費」(生活費編)	『一人で生活するにはいくら位お金がかかるんだろう？ また、一人暮らしと二人暮らしとどっちが生活に余裕が持てるんだろう？』など、現実的なお金の話をみんなで楽しく学ぶ講座です。 ※電卓と筆記用具を持って来てください	健康文化ホール 会議室C
「働き方」と「生活費」(働き方編)	『正社員とアルバイトでは保険や税金にも違いがある？ また、賞与や昇給ってどの位大切？』など、働き方の違いで社会保障や将来の給与にどんな影響があるのか学んでみませんか？	就活準備室
<b>応募準備パック</b>		
報連相の技術 <3回コース>	どこの会社に行っても求められるものとして、報告・連絡・相談(報連相「ほうれんそう」)の技術があるとされます。その重要性やポイント、心構え注意点を学んでいきます。大きなミスを防ぎ、自分自身や周囲を守るためにも、しっかり身に付けておきましょう！	就活準備室
電話対応講座(就活編)	就職活動の際の電話のやり取りについて学びます。例えば、「先方との面接日時の打合せはどうすればいいの?」「どういった電話の出入、掛け方なら失礼でないのか?」などなど。応募前にそんな不安を解消しておきましょう! 実践を交えて練習していきます!	就活準備室
電話対応講座(職場編)	家庭電話が減少し「誰から掛かってくるか分からない」「誰が電話口に出るか分からない」という電話に対応する機会が減っています。「会社での電話の出入、掛け方は?」「不在時の対応は?」「自分が分からないことを聞かれたら...」。そんな不安なシチュエーションを練習で克服していきます。	就活準備室
YHWチャレンジ講座	毎月1回、ヤングハローワークの会議室で、スタッフと対策を考えながら求人検索を実施します。持参するものは、 <b>応募書類と筆記用具</b> 。知りたい求人企業の情報や応募に必要な紹介状もその場で発行して頂きますので、リアルタイムの就活が可能です。 これまでも多くの方が就職決定されています。是非、皆さんもチャレンジしてみませんか!!	ヤングハローワーク

## 外部機関 講座案内

### ジョブカフェセミナー

- 2月5日: 自己分析～自分の宝物を探そう! (自己分析/自己理解)
- 2月6日: 面接練習③～リアル! 模擬面接
- 2月7日: 伝わる! 自己PR・志望動機の見せ方 (応募準備)
- 2月12日: 面接練習①～マナー・基本を習得しよう
- 2月14日: 面接練習②～伝え方を強化しよう!
- 2月15日: 面接練習③～リアル! 模擬面接

※詳しくは別紙チラシをご覧の上、お申し込みを!

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
<b>PCスキル系</b>		
PCトレーニング	毎週月曜日に開催される、自主学習方式の講座となります。自由度が高く、各自の進度に合わせた学習が可能です。	就活準備室
PCトレーニング レベル確認テスト	PCトレーニング受講者は原則、全員受けるようにしましょう! 「PCトレーニング」の参加目標が曖昧にならないよう、現在の自分のレベルを確認し、翌月に向けての目標設定に活用しましょう。 仕事でPC業務を効率よく行うことを目的とした講座です! Word、Excelを中心に、日商のパソコン検定Basicレベルの内容を段階を追って進めていきます。また、仕事で必要となる情報処理の基礎知識も織り込んでいきます。「自己流では使えないけど...」 「仕事でパソコンを使う可能性があるけど、ちょっと不安」という方、是非、ご参加を。	就活準備室
パソコンBasic講座 <6回コース>		就活準備室
<b>その他</b>		
ソーシャルミーティング	サポステの卒業生 & 現在利用者たちで集まり、語りあう場です。フシリーターはいませんが、主役は皆さんになります。仕事や就活について悩んでいること、良かったこと、困っていることを楽しくシェアしませんか? ※会費制 (数百円) です。	就活準備室
コミュニケーションを楽しもう <4回コース>	体を動かすレクリエーションなどから始め、緊張を減らしながら進めていきます。様々な方法で「コミュニケーションをとる」ことを楽しく体験していきます。アクティブに自分を表現しながら、自分らしいコミュニケーションを探しましょう。 サータファイが実施しているコミュニケーション検定の初級対策講座となります。	集会場
コミュニケーション検定対策講座 <2回コース>	2回目の講座受講後、希望者には検定試験を実施します。受験料は2,000円です。資格取得欄に書くことで、コミュニケーションについて前向きに学んでいることをアピールできます。 ※1回目受講後に受験希望者から受験料を徴集するのでご準備ください。 エゴグラムという性格検査を実施し、自分の「自我状態」を理解します。自分自身の性格や特徴・行動パターンを理解することで「自分の更に伸ばしたいところ・変えていきたいところ」を整理したり、他の人の個性を認めるヒントを得られるかも! ?興味がある方は是非、ご参加ください。	7日 就活準備室 27日 健康文化ホール 会議室C
エゴグラムを使った自己理解		就活準備室
ソーシャルスキルを学ぼう	仕事をしたり、社会で生きていく為に必要なコミュニケーションスキルについて体験・参加型で学びます。毎回、内容は異なります。お楽しみに!!!	就活準備室
トラブル対処時の マナーを学ぼう	お仕事をしたいけどなんとなくに気を付けていても思いがけずミスをしてしまったり、クレームを受けてしまうこともあります。そのような時に守っておくべきマナーとは何かについて学んでいきます。マナーを守った対応でピンチをチャンスに変えましょう!	就活準備室
家族会	サポステ利用者の保護者の皆さんによる会です。「子どもの就労に関して誰よりも心配しているけど、どう関わって良いか分からない」「サポステで何をしているのかわからない」「適切な社会資源を知りたい」という保護者が集まって意見を交換しています。	就活準備室

## ～お問い合わせ先～

### くまもと若者サポートステーション

<事務所>  
〒862-0904  
熊本市東区栄町2-15 県営健康団地1階  
TEL&FAX: 096-365-0117 (火曜・日曜・祝祭日休み)  
E-mail: kumamoto.saposute@mica.dti.ne.jp  
<講座・プログラムスペース>  
【就活準備室】  
〒862-0903  
熊本市東区若葉1-1 4-5 (健康商店街内)  
【集会場】  
県営健康団地1階 集会場  
【ヤングハローワーク】  
熊本県熊本市中央区水前寺1丁目4-1 (水前寺駅2階)

おーさぁ 法人内では、ボランティア活動や事務、接客、清掃、保育、介護等様々な領域でのプチ職場体験ができます。また、外部での職場体験も随時受け付けています。職場体験は、一歩を踏み出すきっかけと大きな自信につながります。求人に応募する前に体験してみたい、仕事の雰囲気をつけたいたいという方は、ぜひスタッフまで。

