

2019年7月 サポステ講座 スケジュール

月曜日		火曜日	水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	午後		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
1 10:00～12:00 PCTトレーニング		2 閉館日	3 10:00～12:00 スタート オリエンテーション	13:00～15:00 タッチタイピング①	4 10:30～15:00 宇城セミナー①	14:00～15:30 Y HWへ行こう	5		6 ★	★
8 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	9 閉館日	10 10:30～11:30 アサーション①	13:00～15:00 タッチタイピング②	11 10:30～12:00 言力① 10:30～15:00 宇城セミナー②	13:00～15:00 基本のビジネスマナー①	12 13:00～14:30 エゴグラムを使った 自己理解	13 10:00～12:00 働き方と生活費 (生活費編)	13:30～15:30 働き方と生活費 (働き方編)	
15 閉館日 (海の日) 13:00～17:00 パソコンBasic講座①		16 閉館日	17 10:30～11:30 アサーション②		18 10:30～12:00 言力②	13:00～15:00 基本のビジネスマナー②	19 13:00～15:00 天草地区公開講座	20 10:00～12:00 電話対応講座 (就活編)	13:30～15:00 家族会	
22 10:00～12:00 PCTトレーニング		23 閉館日	24 10:00～11:30 アンガーマネジメント	13:00～17:00 パソコンBasic講座②	25	10:30～12:00 PCTトレーニング レベル確認テスト (ワード) 14:00～16:00 Y HWチャレンジ講座	26 10:00～12:00 お仕事を考えよう③ (JR内の清掃)	27 10:00～12:00 電話対応講座 (職場編)		
29 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	30 閉館日	31 13:00～17:00 パソコンBasic講座③				枠線で囲ってある講座は、卒業生・現在利用者の両方が受けられるMix講座になります。サポステ卒業生も是非、一緒にご参加ください！※事前申し込みが必要です。			

2019年7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
基本バック		
スタートオリエンテーション	＜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をしてもらいます。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へ行こう	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
ストレス対策バック		
アンガーマネジメント ～怒りとうまくつき合うために～	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
自己表現・上達バック		
アサーション ＜2回コース＞	アサーションとは、お互いを大切にしながら、率直で素直に自己表現をする方法のことです。講義だけでなくロールプレイも行い、アサーティブな表現を実践的に身に付けることを目指します。自分の対人関係の持ち方や自己表現方法をより良くしたい方は、是非、ご参加を。	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ダ氏を講師に迎え、自分の伝えたい気持ちや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
自己分析・自己理解バック		
エゴグラムを使った自己理解	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。	就活準備室
社会に出る準備バック		
基本のビジネスマナー ＜2回コース＞	社会人として必要なビジネスマナーについて学びます。「マナーがどうして必要なのか？」の説明から入り、言葉遣い、表情、声の大きさ・会話の速さなど基本的な内容をお教えします！是非、実践してみてください。	就活準備室
応募準備バック		
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手合わせはどうすればいいの？」「どういった電話の仕方、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わからない」「誰が電話口に出るかわからない」ような電話に対応する機会が減っています。「会社での電話の仕方、掛け方は？」「不在時の対応は？」「自分がわ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
「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。 ※電卓と筆記具を持って来てください	就活準備室
「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

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
就職活動バック		
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、 応募書類と筆記用具 。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けますので、リアルタイムの就活が可能です。これまで多くの方々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
P Cスキル系		
P C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。今月より「PCトレーニングレベル確認テスト」を実施します。自分の学習進捗の確認、目標の見直しや再設定をしながら受講して下さい。	就活準備室
P C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。偶数月はExcel、奇数月はWordのレベル確認テストを予定しています。	就活準備室
タッチタイピング講座 ＜2回コース＞	キー入力を行うための技術や効率よく入力するための技術を習得します。仕事でパソコン操作の際の入力への自信をつけることが出来ます。タイピングに自信をつけたい方、入力の基礎を学びたい方におススメです。	就活準備室
パソコンBasic講座 ＜6回コース＞	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。「自己流では使えるけど…」「仕事でパソコンを使う可能性があるけど、ちょっと不安」という方は、是非、ご参加を。	就活準備室
その他		
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わからない」「サポステで何をしているのか知らない」「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
宇城セミナー ＜2回コース＞	2日間で「コミュニケーションについて」と「職業レディネステストを用いた自己分析」についてを凝縮して学べます。また、前後の週には出張相談会も実施予定！宇城近辺の方は是非ご参加を。	ハローワーク 宇城
天草地区公開講座	「サポステの天草地域での支援ってどんなことをしているの？」「キャリア面談って何をしたらいいの？」そんな疑問にお答えする為の公開講座です。今回はラジオパーソナリティのイズミダ氏を講師に「言力講座」を行います。サポステで行っている講座を実際に体験できます。天草近辺の方は是非ご参加を。	天草市民センター

～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1-4-5（健軍商店街内）
 【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）



外部機関 講座案内

ジョブカフェセミナー

7月 2日：自己分析～自分の宝物を探そう！（自己分析/自己理解）
 7月 3日：面接練習③リアル！模擬面接
 7月 4日：伝わる！自己PR・志望動機の書き方（応募準備）
 7月 9日：面接練習①～マナー・基本を習得しよう
 7月11日：面接練習②～伝え方を強化しよう！
 7月12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ください。

車でご来所の方へ

講座受講の際に県営住宅の駐車場へ停めることが今年度は可能になりました。利用の際は駐車券をお渡ししますのでスタッフ迄声をかけてください。駐車場が満車の時は従来通り、最寄りのパーキングに止めていただきますようお願い致します。

