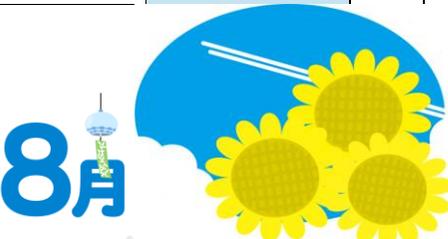


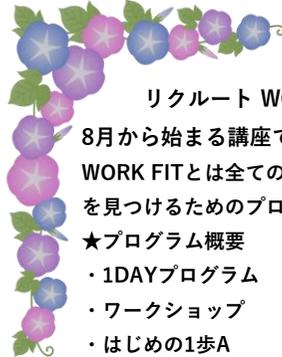
# 2019年8月 サポステ講座 スケジュール

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	14:00~15:30 Y HWへ行こう	2	10:30~12:00 ストレスと上手に付き合う①	3	
<p>サポステ卒業生の方で講座受講希望の方はスタッフまでご連絡ください！ *事前申し込みが必要です。</p>			7	13:00~17:00 パソコンBasic講座④	8	13:00~15:00 自分の良さを確認しよう(自己分析)	9	13:00~15:00 上益城地区公開講座	10	13:30~15:00 自分の職業適性を見てみよう(GATB)①
5	10:00~12:00 PCTトレーニング	6	10:00~12:00 スタートオリエンテーション	13:30~15:30 PCトレーニング	7	10:00~11:30 ソーシャルスキルを学ぼう①	12	10:30~12:00 ストレスと上手に付き合う②	13	10:30~12:00 自分の興味分野を知ろう(VRT)①
閉館日		閉館日	閉館日		閉館日		閉館日		閉館日	
12	閉館日(振替休日)	13	14	10:00~11:30 心理教育	15	10:00~12:00 応募書類を作成してみよう(準備編)	16	10:30~12:00 ストレスと上手に付き合う③	17	13:30~15:00 家族会
19	10:00~12:00 PCTトレーニング	20	21	10:00~11:30 雑談上手になろう(日常編)	22	13:00~15:00 ビジネスマナー(応用編)①	23	13:15~14:45 リクルートWORK FIT(はじめの1歩A)	24	13:30~15:30 応募書類を作成してみよう(作成編)
26	10:00~12:00 PCTトレーニング	27	28	10:00~11:30 雑談上手になろう(ビジネス編)	29	14:00~16:00 Y HWチャレンジ講座	30	15:00~16:30 リクルートWORK FIT(はじめの1歩B)	31	13:30~15:30 皆で面接の練習をしてみよう
10:30~15:00 天草セミナー②	13:30~15:30 PCトレーニング 13:00~14:30 コミュニケーションを楽しもう①	10:00~11:30 ソーシャルスキルを学ぼう②	13:00~17:00 パソコンBasic講座⑤	13:00~17:00 パソコンBasic講座⑥	13:00~15:00 ビジネスマナー(応用編)②	13:00~15:00 ビジネスマナー(応用編)②	10:30~12:00 自分の興味分野を知ろう(VRT)②	13:30~15:00 自分の職業適性を見てみよう(GATB)②		

# 2019年8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>基本バック</b>		
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みます。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
<b>ストレス対策バック</b>		
ストレスと上手につきあう <4回コース>	ストレス予防の基本であるセルフケアと、ストレスを和らげる「3つのC」（認知、コントロール感覚、コミュニケーション）をキーワードにした講座です。意見交換や体験学習を通して、楽しみながら学びましょう！	就活準備室
<b>自己表現上達バック</b>		
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。	集会所
ソーシャルスキルを学ぼう <2回コース>	各テーマに沿ってグループワークを展開し、「参加型」を軸として、人との触れ合いに慣れながら、実社会で必要となる対人関係のスキルや、接客能力、聞き取る力を育成していきます。	就活準備室
<b>自己分析・自己理解バック</b>		
心理教育	最初に自分の得意・不得意がわかるゲームを実施し、情報処理の仕方の特徴を把握します。自分の特性にあった仕事の仕方・工夫を考えてみましょう！	就活準備室
自分の興味分野を知ろう (VRT) <2回コース>	自分の事は知っているようで知らなかったりします。この講座ではVRTという興味検査を実施することにより、自分自身の興味の方向性を探り、職業理解を深めるきっかけを掴んでもらいます。 ※鉛筆かシャープペンと消しゴム、ものさし、ボールペン2色以上をご持参ください。	就活準備室
自分の職業適性を見よう (GATB) <2回コース>	「自分に合った仕事、自分にできる仕事ってなんだろう？」...悩んでいる人も多いのではないのでしょうか。この講座では厚生労働省編一般職業適性検査（GATB）を用いて、自分自身の職業適性や能力を見つめます。受講後には個別キャリア面談をご予約下さい。 ※1回目は鉛筆（HBかB）を2本、2回目はものさしとボールペン3色をご持参ください。	就活準備室
<b>社会に出る準備バック</b>		
ビジネスマナー（応用編） <2回コース>	社会人として必要なビジネスマナーの応用編です。ビジネス文書（メール）の書き方、来客対応を学び「感じが良い人」を目指します。また、会社訪問するときのマナーについても学びます。これから就活の際に会社を訪れる機会も多いと思います。自信を持って振る舞えるように学んでみませんか？	就活準備室
雑談上手になろう (日常編)	休憩時間や移動中、懇親会などの場で沈黙になり、なんとなく気まずくなってしま...そんな経験はありませんか？雑談に適切な話題、雑談の展開の仕方などを学びましょう。何気ない会話の積み重ねが、仕事上での関係もスムーズにしてくれる可能性があります！	就活準備室
雑談上手になろう (ビジネス編)	雑談の中でも仕事場面に特化した「ビジネスコミュニケーション」について学んでいきます。営業職や接客業でなくても取引先やお客様と接点を持つ場面は沢山あります。日常的な雑談との違い、注意点を学んでいきましょう！	就活準備室

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
<b>応募準備バック</b>		
自分の良さを確認しよう ～自己分析と自己PR～	皆さんは自分自身のことを知っていますか？自分が知っている強み・弱み・PRだけが全てではありません。周囲からの意見にも耳を傾け、もう一度、自分が与える印象について検討してみましょう。	就活準備室
応募書類を作成してみよう (準備編)	応募書類の作成について学びます。履歴書・職務経歴書・添え状など応募書類一式のについてしっかりと基本を学んだ上で、「効果的な」応募書類を作るための準備をすすめていきます！	就活準備室
応募書類を作成してみよう (作成編)	「準備編」で理解したことを参考に、応募書類を作成していきます。具体的な会社・職種に応じた応募書類の作成ポイントについて実戦形式で学んでいきます。 ※実践練習の為、応募候補になりそうな求人票1つ以上を必ずご持参ください。	就活準備室
皆で面接練習をしてみよう	就職活動では避けられない「面接」。緊張もあり、苦手と感じる人も多いのではないのでしょうか？それを克服するには「慣れる」が一番です。まずはサポステの仲間と一緒に楽しみながら面接練習をやってみましょう！※面接に行き服装でお越しください。	就活準備室
<b>就職活動バック</b>		
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。 これまでも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
リクルート WORK FIT (はじめの一步A)	～小さな1歩を踏み出すヒントを得よう～ 自分のありのままの気持ちや自分らしさを受け入れることの大切さを知るワークです。	就活準備室
リクルート WORK FIT (はじめの一步B)	～小さな1歩を踏み出す体験をしよう～ 仲間と一緒にやることの楽しさを味わい、失敗を次に活かすことが成長につながることを知るワークです。	就活準備室
<b>PCTスキル系</b>		
PCT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
PCTトレーニング レベル確認テスト	PCT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！「PCT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
パソコン検定試験対策講座 <4日間>	就職活動の際に何も無い状態で「パソコンが得意です」と伝えるのと、目に見える「資格」という形でアピールできるのでは効果が大きく異なります。この機会に資格取得にチャレンジしてみませんか？集中的に4日間かけて日商のパソコン検定試験への対策を実施します。ワード・エクセル初心者もOK。	就活準備室
<b>その他</b>		
天草セミナー <2回コース>	2日間で「コミュニケーションについて」と「職業レディネステを用いた自己分析」についてを凝縮して学べます。サポステでは開講されない内容なので、興味がある方は是非お申込みを！	HW天草
上益城地区公開講座	御船カルチャーセンターにてくまもとサポステの紹介と「言力」のエッセンスを凝縮した講座を開講します。周囲にサポステ利用を検討している方がいたら、是非、声をかけてみてください！！	御船カルチャーセンター
家族会	サポステ利用者の保護者の皆さまによる会です。「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



**外部機関 講座案内**

**ジョブカフェセミナー**  
 8月6日：自己分析～自分の宝物を探そう！（自己分析/自己理解）  
 8月7日：面接練習③リアル！模擬面接  
 8月8日：伝わる！自己PR・志望動機の書き方（応募準備）  
 8月27日：面接練習①～マナー・基本を習得しよう  
 8月29日：面接練習②～伝え方を強化しよう！  
 8月23日：面接練習③リアル！模擬面接

**リクルート WORK FITプログラム**

8月から始まる講座です。  
**WORK FITとは全ての人々が自分らしく”WORK”を見つけるためのプログラムです。**  
**★プログラム概要**  
 ・1DAYプログラム  
 ・ワークショップ  
 ・はじめの1歩A  
 ・はじめの1歩B



**～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 県営健軍団地1階  
 TEL&FAX：096-365-0117（火曜・日曜・祝祭日休み）  
 E-mail：kumamoto-saposute@mica.dti.ne.jp

