

2019年12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
2 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング 10:00～11:30 考え方を 柔軟にしよう①	3 閉館日	4 10:00～12:00 スタート オリエンテーション	13:00～16:00 パソコン検定試験 対策講座③	5	14:00～15:30 Y HWへ行こう	6 10:30～12:00 ストレスと 上手につきあう①	13:00～14:30 第一印象を 良くしよう①	7	13:30～15:00 卒業生の話を聞こう
9 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング	10 閉館日	11 10:00～11:30 報連相の技術①	13:00～16:00 パソコン検定試験 対策講座④	12 10:00～11:30 考え方を 柔軟にしよう②		13 10:30～12:00 ストレスと 上手につきあう②	13:00～14:30 第一印象を 良くしよう②	14 10:00～12:00 職場の困った場面を 考えよう① 13:30～15:30 家族会	13:30～15:30 職場の困った場面を 考えよう②
16 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング 13:00～14:30 対人距離感を 考えよう	17 閉館日	18 10:00～11:30 報連相の技術②	13:00～15:00 タッチタイピング①	19 10:00～11:30 考え方を 柔軟にしよう③	13:15～14:45 リクルートWORKFIT （はじめの一步） 15:00～16:30 リクルートWORKFIT （仕事力発見）	20 10:30～12:00 ストレスと 上手につきあう③		21 おーさあクリスマス会	
23 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング	24 閉館日	25 10:30～12:00 ストレスと 上手につきあう④	13:00～15:00 タッチタイピング②	26 10:00～11:30 考え方を 柔軟にしよう④	13:00～14:30 PCトレーニング レベル確認テスト （Excel 編） 14:00～16:00 Y HWチャレンジ講座	27		28 年末年始休暇 	
30 年末年始休暇 		31 年末年始休暇					サポステ卒業生の方で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。 			

2019年12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みましょう。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ます。	ヤングハローワーク
ストレス対策バック		
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
自己表現上達バック		
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と心の中に「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人の考え方を聞き入れ引き出しを広げよう。	就活準備室
対人距離感を考えよう	本講座では自分と相手のパーソナルスペースを考えながら円滑な人間関係を築く方法を考えます。人との距離がうまく取れず悩んでいる方はぜひご参加ください。	集会所
社会に出る準備バック		
第一印象を良くしよう ＜2回コース＞	第一印象は、初めて会って3秒～7秒で頭にインプットされるそうです。特に視覚からの情報で大きく左右されます。この講座では、見た目の印象を良くするコツとして、身だしなみ・スキンケア・メイクアップをご紹介します。カラーコーディネートを取り入れたレッスン形式で進めていきます。 ※女性は普段使用しているメイク道具、男性は洗顔後のタオルが必要	就活準備室
職場の困った場面を考えよう ＜2回コース＞	職場での円滑な人間関係やお客様対応について課題と対策を話し合い、ロールプレイで自信をつけます。皆で楽しみながら、職場で起こりそうな「困った場面」を乗り切る練習をしましょう！ ※事前学習課題あり。実施の上、受講してください。	集会場
報連相の技術 ＜2回コース＞	ど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」）の技術があると言われています。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

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
応募準備バック		
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
リクルートWORK FIT （仕事力発見）	グループワークを通して、自分の仕事力（強味）を発見するワークです。	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、 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。	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 ＜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
その他		
卒業生のお話を聞いてみよう	サポステ卒業生をお招きし、利用時に感じていたこと、就職するまでの気持ち、また働きだしてから思いなどを話していただきます。現在は受付事務としてお仕事をされています。お話の中にたくさんのメッセージを受け取れると思います。ご参加をお待ちしています。	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

外部機関 講座案内

ジョブカフェセミナー

12月3日：自己分析～自分の宝物を探そう！（自己分析/自己理解）
 12月4日：面接練習③リアル！模擬面接
 12月5日：伝わる！自己PR・志望動機の書き方（応募準備）
 12月10日：面接練習①～マナー・基本を習得しよう
 12月12日：面接練習②～伝え方を強化しよう！
 12月13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。お申し込みを！



12月の「おーさぁイベント」について



年末に向けて「クリスマス会」や「大掃除」「餅つき大会」など
 様々なイベントが実施される予定です。

会社に入ると決まった業務を行うだけでなく、

様々な行事に臨機応変に対応する力も必要になります。

是非、サポステの仲間と一緒にチャレンジしてみましょう！

参加希望の方はスタッフまで！！



～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

＜講座・プログラムスペース＞

【就活準備室】

熊本市東区若葉1-14-5（健軍商店街内）

【集会場】

県営健軍団地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）

