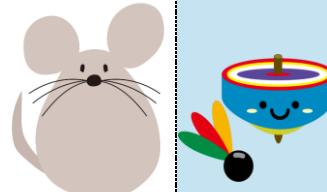


2020年1月 サポステ講座 スケジュール

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 年末年始休 		2 年末年始休 	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。 		3 年末年始休 	4 年末年始休	
6 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング	7 閉館日	8 10:00～12:00 スタート オリエンテーション	13:00～17:00 パソコン Basic講座①	9	13:00～15:00 基本の ビジネスマナー① 13:15～14:45 エゴグラムを使った 自己理解 14:00～15:30 YHWへ行こう	10	13:00～14:30 コミュニケーションを 楽しもう①	11	13:30～15:30 自分の良さを 確認しよう
13 閉館日  祝・成人		14 閉館日	15 10:00～11:30 アサーション①	13:00～17:00 パソコン Basic講座②	16 10:30～12:00 言力①	13:00～15:00 基本の ビジネスマナー②	17	13:00～14:30 コミュニケーションを 楽しもう②	18 10:00～12:00 応募書類を 作成してみよう (準備編)	13:30～15:00 家族会
20 10:00～12:00 PCTトレーニング 10:00～11:30 リラクゼーション	13:30～15:30 PCトレーニング	21 閉館日	22 10:00～11:30 アサーション②	13:00～17:00 パソコン Basic講座③ 13:30～15:30 応募書類を 作成してみよう (作成編)	23 10:30～12:00 言力②	14:00～16:00 YHWチャレンジ講座	24 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) 13:00～14:30 コミュニケーションを 楽しもう③	25	13:30～15:30 皆で面接の練習を してみよう
27 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング	28 閉館日	29 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④	30		31 10:30～15:00 天草セミナー	13:00～14:30 コミュニケーションを 楽しもう④ 13:30～16:30 自分を知って 仕事に就こう		

2020年1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
YHWH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。就活に必要な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		
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
リラクゼーション	気持ちがイライラしたり、体が疲れたりしたときにはリラクゼーションが有効と言われています。本講座では、体へのアプローチ、心へのアプローチの構成で、心と体をリラックスさせる方法を紹介し、実際にを行います。	集会場
自己表現・自己理解バック		
コミュニケーションを楽しもう <4回コース>	体を動かすレクレーションなどから始め、緊張を減らしながら進めています。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。	集会場
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、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
自己分析・自己理解バック		
自分を知って仕事に就こう	ホランド理論に基づいた「パーソナリティカード」を用いて、働く上で自分にとって大切なことを考えます（定員4名）	就活準備室
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。	健軍文化ホール 会議室C
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
「働き方」と「生活費」 （生活費編）	現代社会で生活していく為には、いろんなものにお金を支払わないといけません。いったい何にいくら位掛かるのか？『一人暮らし』という事をテーマに、お金の面から社会を見てみませんか？講座の最後では『二人暮らし』についても少し触れます。今流行の『シェアハウス』にも繋がるかも！？ ※ 電卓と筆記用具を持参ください。	就活準備室
「働き方」と「生活費」 （働き方編）	社会にはどんな働き方があるのか、それによって社会保険などにどんな違いが出てくるのか、少し学んでみませんか？また、『声優』や『アニメーター』の人たちは年収がいくら位なのかも出てきますよ。講座の最後では『昇給』や『賞与』についても一緒に考えていきます。 ※ 電卓と筆記用具を持参ください。	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		
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味・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践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。	健軍文化ホール 会議室C
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」のが一番です。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！※面接に行く服装でお越しください。	就活準備室
PCスキル系		
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
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盛り込んでいきます。「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、是非、ご参加を。	就活準備室
就職活動バック		
YHWH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
その他		
天草セミナー	今回のセミナーでは就職活動の基本的な流れと心構え・求人票の見方・自己分析・応募書類の書き方を学べます。興味がある方は是非お申込みを！	上天草市役所 大矢野庁舎
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



～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】
 〒862-0903
 熊本市東区若菜1-14-5（健軍商店街内）
 【集会場】
 県営健軍団地1階 集会場
 【健軍文化ホール】
 熊本市東区若菜3丁目5-11
 【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

1月15日：自己分析～自分の宝物を探そう！（自己分析/自己理解）
 1月16日：面接練習③～リアル！模擬面接
 1月17日：伝わる！自己PR・志望動機の書き方（応募準備）
 1月22日：面接練習①～マナー・基本を習得しよう
 1月24日：面接練習②～伝え方を強化しよう！
 1月25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！



明けてましておめでとうございます。

今年もどうぞ

よろしく願いいたします。

新しい年になりました。新たな気持ちで仕事に向けてそれぞれ目標を決めて取り組んでみましょう！

