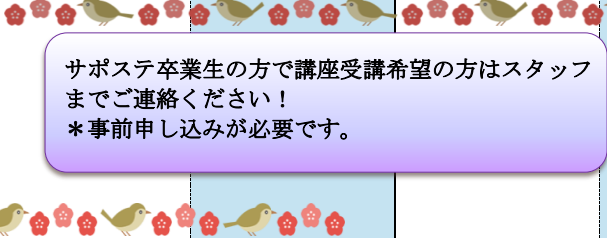


2020年2月 サポステ講座 スケジュール

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
					 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。				1	13:15～14:45 リクルートWORK FIT (はじめの1歩A) 15:00～16:30 リクルートWORK FIT (1分間スピーチ)
3 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング 13:00～16:00 職場見学ツアー	4 閉館日	5 10:00～12:00 スタート オリエンテーション	13:00～15:00 パソコン Basic講座③	6	13:00～14:30 ソーシャルスキルを 学ぼう① 14:00～15:30 YHWへ行く	7 10:30～12:00 行動への第一歩①		8 10:30～12:00 自分の興味分野を 知ろう(VRT)①	13:30～15:00 自分の職業適性を 見てみよう (GATB)①
10 10:00～12:00 PCTトレーニング 10:00～11:30 対人距離感を 考えよう	13:30～15:30 PCTトレーニング	11 閉館日 【建国記念日】	12 10:00～11:30 心理教育	13:00～15:00 パソコン Basic講座④	13	13:00～14:30 ソーシャルスキルを 学ぼう②	14 10:30～12:00 行動への第一歩②		15	13:30～15:00 家族会
17 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	18 閉館日	19 10:00～11:30 雑談上手になろう (日常編)	13:00～15:00 パソコン Basic講座⑤	20 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	21 10:30～12:00 行動への第一歩③	13:00～15:00 ビジネスマナー (応用編)①	22	13:30～15:30 電話対応講座 (就活編)
24 閉館日 振替休日 		25 閉館日	26 10:00～11:30 雑談上手になろう (ビジネス編) 10:30～12:00 自分の興味分野を 知ろう(VRT)③	13:00～15:00 パソコン Basic講座⑥ 13:30～15:00 自分の職業適性を 見てみよう (GATB)③	27	14:00～16:00 YHWチャレンジ講座	28 10:30～12:00 行動への第一歩④	13:00～15:00 ビジネスマナー (応用編)②	29 10:00～12:00 電話対応講座 (職場編) 10:00～12:00 「働き方」と「生活費」 (生活費編)	13:30～16:00 ソーシャル ミーティング 13:30～15:30 「働き方」と「生活費」 (働き方編)

2020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
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伝えます。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		
行動への第一歩	自分の目標に向かって最初の一步を踏み出した思いはあるのになかなか具体的な行動に移せないことはよくあることです。この講座では、参加者それぞれが「最初の一步を踏み出したこと＝目標」を定めた上で、「最初の一步を踏み出す＝具体的な行動を始める」ことが実現できるよう、サポートしていきます。	就活準備室
自己表現上達バック		
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
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。	集会場
自己分析・自己理解バック		
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 （V R T） ＜3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V R T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。 ※鉛筆が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。	①②就活準備室 ③相談室
自分の職業適性を見てみよう （G A T B） ＜3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（G A T B）を用いて、自分自身の職業適性や能力を見つめなおします。受講後は個別キャリア面談をご予約下さい。 ※1回目は鉛筆（H B 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。	①②就活準備室 ③相談室
社会に出る準備バック		
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う…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
「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？『二人暮らし』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。	健軍文化ホール 会議室
「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は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』『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』『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。	健軍文化ホール 会議室
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

今月の講座紹介		
講座名	説 明	開催場所
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打合せはどうすればいいの？」「どういった電話の出力、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」「誰が電話口に出るのかわからない」ような電話に対応する機会が減っています。「会社での電話の出力、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
就職活動バック		
WORK FIT はじめの一步プログラムA	リクルート社が開発したプログラムで、グループワークを通して自分の仕事力（強み）を発見するワークです。参加者同士でのグループワークの中で互いの仕事力を探していきます。気軽に参加できます。	就活準備室
WORK FIT 1分間スピーチワークショップ	リクルート社が開発したプログラムで、面接場面において「自分のことを簡潔にわかりやすく伝える」スキルの向上を目指すワークです。面接練習に役立っている方、是非ご参加を。参加者同士での練習になるので、気軽に取り組みますよ。	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。知りたけ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
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
パソコンBasic講座	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。途中からの参加も可能です。スタッフにご相談ください。	就活準備室
その他		
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、語りあふ場です。ファシリテーターはいますが、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、困っていること等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
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
熊本市東区若葉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】
熊本市東区若葉3丁目5-11
【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4日：自己分析～自分の宝物を探そう！（自己分析/自己理解）
2月5日：面接練習～リアル！模擬面接
2月6日：伝わる！自己PR・志望動機の書き方（応募準備）
2月13日：面接練習～マナー・基本を習得しよう
2月14日：WORK FIT～面接力向上ワーク
2月18日：自己分析～自分の宝物を探そう！（自己分析/自己理解）
2月20日：伝わる！自己PR・志望動機の書き方（応募準備）
2月21日：面接練習～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！



2/4 職場見学ツアー開催

肥後第一交通（株）さんへ ジャンボタクシーに乗って職場見学に行きます♡タクシーの試乗会を兼ねてタクシー乗務員の方がどのようにお仕事されているかがわかります。いろんな働き方の一つとして参考に出来ると思います。詳細はスタッフまでお尋ねください。