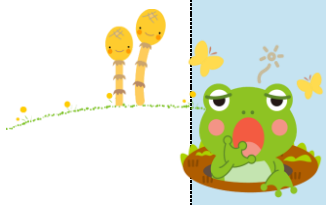
2020年3月　サポステ講座　スケジュール

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**	**3** **閉館日**	**4** 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⑦**	**5** 10:00～11:30 **考え方を 柔軟にしよう①**	14:00～15:30 **ＹＨＷへ行こう**	**6**	13:00～14:30 **言力①**	**7** 10:30~12:00 **自分の興味分野を 知ろう（ＶＲＴ）①** 10:00～12:00 **自分の良さを 確認しよう**	13:30~15:00 **自分の職業適性を 見てみよう （ＧＡＴＢ）①**
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**	13:00～15:00 **パソコン Basic講座⑧**	**12** 10:00～11:30 **考え方を 柔軟にしよう②**		**13**		**14** 10:00～12:00 **働き方と生活費 （生活費編）** 10:00～12:00 **応募書類を 作成してみよう （準備編）**	13:30～15:30 **働き方と生活費 （働き方編）**
16 10:00～12:00 **PCトレーニング**	13:30～15:30 **PCトレーニング**	**17** **閉館日**	**18** 10:00～11:30 **報連相の技術②**	13:00～15:00 **パソコン Basic講座⑨**	**19** 10:00～11:30 **考え方を 柔軟にしよう③**	13:00～14:30 **言力②**	**20** 閉館日 		**21** 10:00～12:00 **応募書類を 作成してみよう （作成編）** 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** 13:30～15:00 **家族会**
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** 10:00～12:00 **皆で面接の練習を してみよう**	13:00～15:00 **パソコン Basic講座⑩**	**26** 10:00～11:30 **考え方を 柔軟にしよう④**	14:00～16:00 **ＹＨＷチャレンジ講座**	**27** 10:00～11:30 **リラクゼーション**	13:15~16:15 **リクルートWORK FIT （1day）**	**28** 10:00～12:00 **職場の困った 場面を考えよう①** 10:30~12:00 **自分の興味分野を 知ろう（ＶＲＴ）③**	13:30～15:30 **職場の困った 場面を考えよう②** 13:30~15:00 **自分の職業適性を 見てみよう （ＧＡＴＢ）③**
30 10:00～12:00 **PCトレーニング**	13:30～15:30 **PCトレーニング**	**31** **閉館日**	 			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。				

＊都合により講座の変更がある場合があります。ホームページ、受付カウンター等でお知らせしますのでご確認ください。

2020年3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
基本パック		
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**
ストレス対策パック		
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、実際に行います。	**集会場**
自己表現上達パック		
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**
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は心の中に「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ん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**
自己分析・自己理解パック		
自分の興味分野を知ろう （ＶＲＴ） ＜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。**	**①就活準備室 ②③集会場**
自分の職業適性を見てみよう （ＧＡＴＢ） ＜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なおします。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。**	**①就活準備室 ②③集会場**
社会に出る準備パック		
「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』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**
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。	**就活準備室**
報連相の技術 ＜２回コース＞	どこ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
応募準備パック		
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。	**集会場**
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！	**健軍文化ホール 会議室**
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。**	**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**
就職活動パック		
リクルート　WORK FIT （1day）	面接力の向上を通じて就職活動に対する自己効力感を高め、応募行動につなげるワークです。	**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**
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	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、是非、ご参加を。	**就活準備室**
その他		
熊本市西地区公開講座	くまもと森都心プラザ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！！！	**くまもと森都心 プラザ会議室 A・B**
家族会	サポステ利用者の**保護者**の皆さんによる会で、「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

3月　3日：自己分析～自分の宝物を探そう！（自己分析/自己理解）
3月　4日：面接練習～リアル！模擬面接
3月　5日：伝わる！自己PR・志望動機　応募書類の書き方
3月10日：面接練習～入退室をマスターしよう！
3月12日：面接練習伝え方を強化しよう！
3月13日：面接練習③リアル！模擬面接
3月23日：自己分析～自分の宝物を探そう！（自己分析/自己理解）
3月24日：伝わる！自己PR・志望動機　応募書類の書き方
※詳しくは別紙チラシをご覧の上、お申し込みを！

だんだんと春めいてきて、周りで花の便りを聞くことが多くなりましたね。皆さんはそれぞれの目標に向けて頑張っていることと思います。

今回は講座での学びや気づきに合わせて、職場体験を考えてみませんか。おーさぁ内でのプチ就労体験・ボランティアが出来ます。また、一般の企業さんでの職場体験もできます。体験することで自信につなげていきましょう！

～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】
熊本県熊本市中央区水前寺１丁目４-１（水前寺駅２階）