

# 2020年6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 10:00~12:00 PCトレーニング	13:30~15:30 P C トレーニング	2 閉館日	3 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	4 10:00~11:30 考え方を 柔軟にしよう①	13:00~14:30 コミュニケーション を楽しもう③ 14:00~15:30 Y HWへ行こう	5 10:00~12:00 ストレスと上手 に付き合う③	13:15~16:15 リクルートWORK FIT (1day)	6 10:00~12:00 雑談上手になろう (日常編)	13:30~15:30 自分の良さを 確認しよう
8 10:00~12:00 PCトレーニング	13:30~15:30 P C トレーニング	9 閉館日	10 10:00~11:30 アングーマネジメント	13:00~15:00 パソコンBasic講座 ④	11 10:00~11:30 考え方を 柔軟にしよう②	13:00~14:30 マナーとライフプラン 講座①	12 10:30~12:00 自分の興味分野を 知ろう (VRT) ① 10:00~12:00 ストレスと上手 に付き合う④	13:30~15:00 自分の職業適性を 見てみよう (GATB) ①	13 10:00~12:00 雑談上手になろう (ビジネス編)	13:30~15:30 応募書類を 作成してみよう (準備編)
15 10:00~12:00 PCトレーニング	13:30~15:30 P C トレーニング	16 閉館日	17 10:00~11:30 アサーション①	13:00~15:00 パソコンBasic講座 ⑤	18 10:00~11:30 考え方を 柔軟にしよう③	13:00~14:30 コミュニケーション を楽しもう④	19 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 13:00~14:30 第一印象を 良くしよう①	20 10:00~12:00 応募書類を 作成してみよう (作成編)	13:30~15:30 電話対応講座 (就活編) 13:30~15:00 家族会
22 10:00~12:00 PCトレーニング	13:30~15:30 P C トレーニング	23 閉館日	24 10:00~11:30 アサーション②	13:00~15:00 パソコンBasic講座 ⑥	25 10:00~11:30 考え方を 柔軟にしよう④	14:00~16:00 Y HWチャレンジ講座	26 10:00~12:00 自分の価値観を 探ろう	13:00~14:30 第一印象を 良くしよう②	27 10:00~12:00 電話対応講座 (職場編)	13:30~15:30 皆で面接の練習を してみよう
29 10:00~12:00 PCトレーニング	13:30~15:30 P C トレーニング	30 閉館日					<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e0f0ff;">                     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。                 </div>			

\*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6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へ行く	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を紹介します。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
<b>ストレス対策バック</b>		
アンガーマネジメント	ムカツとする、イライラする…そんな感情は誰にでもあるもの。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
<b>自己表現上達バック</b>		
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
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には心の中に「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
<b>自己分析・自己理解バック</b>		
自分の価値観を探ろう	自分が大切にしていること（価値観）をカードゲーム方式で探ります。価値観とは何なのか、今後の人生にどのように生かしていくのかを考えます。また、自分と他者の価値観の違いに気づくことも大きな目的の一つです。楽しくゲームをやりながら、自分が大切にしている価値観を見つけましょう。	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。	①健康文化ホール ②就活準備室
自分の職業適性を見てみよう (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と能力を見つめお伝えします。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 ②健康文化ホール
<b>社会に出る準備バック</b>		
マネーとライフプラン講座 <2回コース>	ファイナンシャルプランナーの先生をお招きして、お金の面から「今からの自分」と「将来の生活」を考えていきます。社会人としてのお金の使い方や保険のしくみについて学びつつ、人生を豊かにするお金の習慣を身に付けましょう！	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ふ…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と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
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

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。	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」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してみましょう！※添削済の履歴書を持って、面接に行く時の服装でご参加ください。	就活準備室
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手合わせはどうすればいいの？」「どういった電話の出方、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「誰か掛かってくるか分からない」「誰が電話口に出るのか分からない」という電話に対応する機会が減っています。「会社での電話の出方、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
<b>就職活動バック</b>		
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、応募行動につながるワークです。	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、 <b>応募書類と筆記用具</b> 。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
<b>P Cスキル系</b>		
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 <8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。	就活準備室
<b>その他</b>		
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。	集会場

**外部機関 講座案内**

**ジョブカフェセミナー**  
 6月 9日：面接練習～リアル！模擬面接  
 6月12日：面接練習～リアル！模擬面接  
 6月16日：面接練習～入室をマスターしよう！  
 6月18日：面接練習～リアル！模擬面接  
 6月23日：面接練習～入室をマスターしよう！  
 6月26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！

まだまだコロナウイルスの影響がある中、お仕事に向けて今出来ることをそれぞれ頑張ってください。

～お問い合わせ先～  
く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 県営健康団地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 (健康商店街内)  
 【集会場】  
 県営健康団地1階 集会場  
 【健康文化ホール】  
 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)