

# 2020年8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
<b>ストレス対策バック</b>		
アンガーマネジメント	ムカッとする、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>		
言力(応用編) <2回コース>	これまでの自分を礎とした新しいこれからの自分を創造！ そのために必要なコミュニケーションと判断力を改めて初心に戻って感じ考えていきましょう。ありのままの自分+αを訴求するためのヒント、ポイントをアドバイスします。	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心の中に「考え方の引き出し」を出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出し引き出しを広げよう。	就活準備室
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きます。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。	集会所
私らしく生きるために <2回コース>	1回目は「生きる事」と「活かす事」をテーマに講師体験談から、もう一度自分を見つめなおし自己スキルを把握しながら、そのレベルアップと社会参加への意欲向上を支援します。2回目は「格差社会」が生み出された背景と私たちの生き方と題して社会の問題点の学びとその改善策を見出し、意欲が持てるようにしていきます。	就活準備室
<b>自己分析・自己理解バック</b>		
整理収納で暮らしを整えよう (2回コース)	部屋は自分の心を映す鏡です。整理収納のしかたを学んで自分の事を知る作業を行います。部屋を整えることで暮らしも整い、心の悩みも軽くなっていきます。自己分析で自分のタイプを知り、整理収納の仕方を学びながら、片付けられる自分、ひいてはどんな暮らしをしたいかイメージするトレーニングを行います。	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いきます。 ※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。	就活準備室
自分の職業適性を見よう (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。(定員6名) ※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。	健軍文化ホール
<b>社会に出る準備バック</b>		
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。スタッフより受け取り、実施の上、受講してください。	就活準備室
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
<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！	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！ ※面接に行く服装でお越しください。	就活準備室
<b>就職活動バック</b>		
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
リクルート WORK FIT (はじめの一步A)	～小さな1歩を踏み出すヒントを得よう～ 自分のありのままの気持ちや自分らしさを受け入れることの大切さを知るワークです。	就活準備室
<b>PCTスキル系</b>		
PCT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。	就活準備室
職業訓練を見に行こう	1回目に公共職業訓練の概要、種類、探し方、申し込み方法、ポリテク熊本の訓練を見本に訓練内容や一日のスケジュール等を説明。2回目にポリテク熊本の施設見学会に参加(参加は任意)。気なる方はもちろん、取り合えず聞いてみようかなで参加OKです。気軽に参加ください。	1回目就活準備室 2回目ポリテク集合

**外部機関 講座案内**

**ジョブカフェセミナー**  
 8月4日：模擬面接Light  
 8月5日：面接練習～入退室をマスターしよう！  
 8月7日：リアル！模擬面接  
 8月18日：面接練習～伝え方を強化しよう！  
 8月20日：模擬面接Light  
 8月21日：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！

職業訓練を見に行こう！

今回は公共職業訓練のについてのお話と志志市にある職業訓練機関のポリテクセンター熊本の見学会をおこないます。職業訓練に興味がある方、または自分にどんな仕事に向いているのか考えている方はぜひ参加してみてください。

～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  
 【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)

