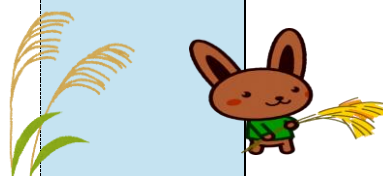


2020年9月 サポステ講座 スケジュール

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	2	13:00～15:00 パソコンBasic講座 (Excel) ④	3	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	4	10:00～12:00 ストレスと上手 に付き合う① 13:00～14:30 マネーとライフプラン 講座①	5	13:30～15:30 雑談上手になろう (日常編)
7 10:00～12:00 PCTレーニング	13:30～15:30 PCTレーニング	8 閉館日	9 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 (Excel) ⑤	10 10:00～12:00 自分の価値観を 探ろう	13:00～14:30 コミュニケーション を楽しもう④	11 10:00～12:00 ストレスと上手 に付き合う②	13:00～14:30 マネーとライフプラン 講座②	12	13:30～15:30 雑談上手になろう (ビジネス編)
14 10:00～12:00 PCTレーニング	13:30～15:30 PCTレーニング	15 閉館日	16 10:30～12:00 心理教育	14:00～15:30 報連相の技術	17	13:00～14:30 第一印象を 良くしよう①	18 10:00～12:00 ストレスと上手 に付き合う③	13:30～15:30 ト・リ・セ・ツ① (基礎編)	19 10:00～12:00 働き方と生活費 (生活費編) 10:00～12:00 電話対応講座 (就活編)	13:30～15:30 働き方と生活費 (働き方編)
21 閉館日 (敬老の日) 		22 (秋分の日) 閉館日	23 10:00～11:30 アサーション①	13:00～15:00 パソコンBasic講座 (Excel) ⑥	24	13:00～14:30 第一印象を 良くしよう② 14:00～16:00 Y HWチャレンジ講座	25 10:00～12:00 ストレスと上手 に付き合う④	13:00～15:00 パソコンBasic講座 (Excel) ⑦	26 10:00～12:00 ト・リ・セ・ツ② (応用編)	13:30～15:30 電話対応講座 (職場編)
28 10:00～12:00 PCTレーニング	13:30～15:30 PCTレーニング 13:00～15:00 パソコンBasic講座 (Excel) ⑧	29 閉館日	30 10:00～11:30 アサーション②				サポステ卒業生の方で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。			

2020年9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ます。	ヤングハローワーク
ストレス対策バック		
ストレスと上手につきあう<4回コース>	ストレス予防の基本であるセルフケアと、ストレスを和らげる「3つのC」（認知、コントロール感覚、コミュニケーション）をキーワードにした講座です。意見交換や体験学習を通して、楽しみながら学びましょう！	就活準備室
自己表現上達バック		
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なりたい方、是非、ご参加を。	就活準備室
自己分析・自己理解バック		
心理教育	自分の得意・不得意を理解して自分の特性を理解しましょう。自分の特性に合った仕事の仕方・工夫を考えてみましょう。	就活準備室
ト・リ・セ・ツ<基礎編・応用編>	自分の取り扱い説明書を作ります。自分を知ることが大事！自分自身を知って、他の人に自分がどんな人か分かってもらうための「ワード」を獲得します。	就活準備室
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
社会に出る準備バック		
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
報連相の技術	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ています。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
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が、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
社会に出る準備バック		
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。	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』や『アニメーター』の人たちは年収がいくら位なのか出てきますよ。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。	健軍文化ホール 会議室
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		
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、各自の進捗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。「自己流では使えぬけど…」「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		
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わからない」「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
 9月 8日：模擬面接（Light）
 9月11日：リアル！模擬面接
 9月15日：面接練習～入退室をマスターしよう！
 9月17日：面接練習～伝え方を強化しよう！
 9月24日：面接練習（Light）
 9月25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！

コロナ感染症対策への協力をお願い

受付の場所を玄関ホールに変更しています。スタッフがいけない場合はベルを鳴らしていただくと対応いたします。また受付時にマスク着用・検温・手指の消毒をお願いしています。
 今後しばらくは受付を済ませてから講座・面談等になりますのでご協力をお願い致します。

～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】
 〒862-0950
 熊本市中央区水前寺1丁目4-1（水前寺駅2階）