

2020年10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 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 14:00~15:30 Y HWへ行こう	2	13:30~15:30 日常のマナー①	3	13:30~15:30 自分の良さを確認しよう
					10:30~15:00 宇城セミナー①					
5 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	6 閉館日	7 10:30~12:00 職業訓練を見に行こう（説明編）	14:00~15:30 エゴグラムを使った自己理解	8 10:30~12:00 言力①		9 10:00~11:30 ソーシャルスキルを学ぼう①	13:30~15:30 日常のマナー②	10 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 13:30~15:30 応募書類を作成してみよう（準備編）
12 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	13 閉館日	14 10:00~12:00 スタートオリエンテーション	13:00~16:30 職業訓練を見に行こう（見学編）	15 10:30~12:00 言力②	13:30~15:30 リクルートWORKFIT（1分間スピーチ）	16	13:00~14:30 リラクゼーション	17	13:30~15:00 家族会
					10:30~15:00 宇城セミナー②					
19 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	20 閉館日	21	13:00~15:00 パソコンBasic講座①（Word）	22 10:00~12:00 自分の価値観を探ろう	14:00~16:00 Y HWチャレンジ講座	23 10:00~11:30 ソーシャルスキルを学ぼう②	13:00~14:30 第一印象を良くしよう①	24 10:00~12:00 応募書類を作成してみよう（作成編）	
26 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング 13:00~15:00 パソコンBasic講座②（Word）	27 閉館日	28 10:00~11:30 アンガーマネジメント	13:00~15:00	29	13:30~15:30 皆で面接練習をしてみよう	30 10:00~11:30 ソーシャルスキルを学ぼう③	13:00~14:30 第一印象を良くしよう②	31	

2020年10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へ行こう	ヤングハロワークで職員さんから求人検索方法やハロ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。	ヤングハロワーク
ストレス対策バック		
リラクゼーション	気持ちがいらいらしたり、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
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
自己表現上達バック		
言力 ＜2回コース＞	言葉にこたわる時間です。ラジオパーソナリティのイズミタ氏を講師に迎え、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
ソーシャルスキルを学ぼう ＜3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
自己分析・自己理解バック		
自分の興味分野を知ろう （V R T） ＜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。	就活準備室
自分の職業適性を見てみよう （G A T B） ＜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（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。受講後には個別キャリア面談をご予約下さい。 ※1回目は鉛筆（H B 8 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健軍文化ホール
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てみましょう。	就活準備室
エゴグラムを使った自己理解	エゴグラムという性格検査を実施し、自分の「自我状態」を理解します。自分自身の性格や特徴・行動パターンを理解することで「自分の更に伸ばしたいところ・変えていきたいところ」を整理したり、他の人の個性を認めるヒントを得られるかも！興味がある方は是非、ご参加ください。	就活準備室
社会に出る準備バック		
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ながら、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
日常のマナー ＜2回コース＞	日ごろ、皆さんが暮らしていく中で、周りの人に迷惑をかけないようなマナーを学びます。また、皆さんが私的に友人や先輩たちと接するマナーも学びます。日常必要なマナーを知ると意外と得たり、楽しいことも増えますよ。一緒に、楽しく学びましょう。	就活準備室

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
応募準備バック		
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・P R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。	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
就活活動バック		
WORK FIT （1分間スピーチ）	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。面接練習に戻込みしている方、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 ＜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は、是非、ご参加を。	就活準備室
その他		
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
宇城セミナー	1日目は「対人距離感を考えよう」と「認知ソーシャルトレーニング」で自己理解と対人関係を良好にするための講座です。2日目は就職氷河期世代の方も対象に就活セミナーを行います。近辺の方はぜひご参加を！	ハロワーク 宇城
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】
熊本市東区若葉1-14-5（健軍商店街内）
【健軍文化ホール】
熊本市東区若葉3丁目5-11
【ヤングハロワーク】
熊本県熊本市中央区水前寺1丁目4-1（水前寺駅2階）



ボランティア募集！！

コロナ対策で講座・面談で使用している場所の消毒・清掃の必要があり、今回ボランティアを募集しています。皆さんが使う場所です。ご協力をお願い致します。詳細はスタッフまで！

外部機関 講座案内

ジョブカフェセミナー
10月6日：模擬面接（Light）
10月7日：Web面接対策セミナー
10月9日：リアル！模擬面接
10月13日：面接練習～入退室をマスターしよう！
10月15日：面接練習～伝え方を強化しよう！
10月22日：模擬面接（Light）
10月23日：リアル！模擬面接
※詳しくは別紙チラシをご覧ください！

