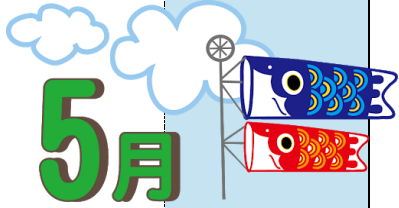
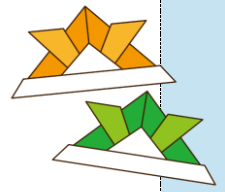
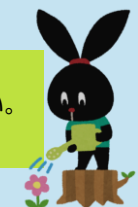


2021年5月 サポステ講座 スケジュール

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。				1		
3 閉館日 憲法記念日 		4 みどりの日 閉館日	5 閉館日 		6 10:00～12:00 スタート オリエンテーション	14:00～15:30 YHWへ行こう	7 10:00～11:30 コミュニケーションを 楽しもう①	13:00～14:30 整理収納で 暮らしを整えよう①	8 10:00～12:00 電話対応講座 (就活編)		
10 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	11 閉館日	12	13:00～15:00 仕事に役立つWord ビジネス文書③	13 10:00～11:30 言力①	14:00～15:30 エゴグラムを使った 自己理解	14 10:00～11:30 コミュニケーションを 楽しもう②	13:00～14:30 整理収納で 暮らしを整えよう②	15 10:00～12:00 電話対応講座 (職場編)	13:30～15:00 家族会	
17 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	18 閉館日	19 10:00～11:30 言力②	13:00～15:00 仕事に役立つWord ビジネス文書④	20 11:00～12:00 働き方と生活費 (働き方編)	13:00～15:00 働き方と生活費 (生活費編)	21 10:00～11:30 コミュニケーションを 楽しもう③	13:00～14:00 職業訓練について 学ぼう	22 10:00～12:00 ビジネスマナー①		
24 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	25 閉館日	26 10:00～11:30 アングーマネジメント	13:00～15:00 仕事に役立つWord ビジネス文書⑤	27 10:00～12:00 自分の価値観を 探ろう	14:00～16:00 Y H Wチャレンジ講座	28 10:00～11:30 コミュニケーションを 楽しもう④		29 10:00～12:00 ビジネスマナー②		
31 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング		*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。								

2021年5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しております。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ます。	ヤングハローワーク
ストレス対策		
アングーマネジメント	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
自己表現上達		
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
コミュニケーションを楽しもう ＜4回コース＞	体を動かすレクリエ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。	健軍文化ホール
自己分析・自己理解		
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
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
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
社会に出る準備		
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』『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』『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
働き方と生活費 （生活費編）	現代社会で生活していくためには、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
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、来客対応を学ぶ「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
応募準備		
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入、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。「会社での電話の出入、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		
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
P C Tスキル系		
P C T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
仕事に役立つWord ビジネス文書 ＜5回コース＞	ビジネス文書の様式を知り、文字入力はもちろん、その他の操作を活用し、効率よく文書作成を出来るようにしていきます。表の作成、伝えたい内容をまとめる、画像の挿入・編集、ページ罫線等を学び、見栄えの良い文書作成を目指します。	就活準備室
その他		
職業訓練について学ぼう	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。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。	就活準備室
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



外部機関 講座案内

ジョブカフェセミナー

5月11日：模擬面接Light
 5月12日：面接練習【入退室編】
 5月13日：面接練習【伝え方の強化編】
 5月14日：リアル！模擬面接
 5月18日：自己分析【自分の宝物を探そう】
 5月19日：面接練習【入退室編】
 5月20日：面接連取【伝え方の強化編】
 5月26日：Web面接対策セミナー
 5月27日：自己分析【自分の宝物を探そう】
 5月28日：リアル！模擬面接

※詳しくは別紙チラシをご覧くださいの上、お申し込みを！
 申し込みは「ジョブカフェくまもと」のHPからになります。

【ジョブカフェくまもと】
 熊本市中央区水前寺1丁目4-1（水前寺駅2F）
 TEL：096-382-5451
 メール：info@jobcafe-kumamoto.com



ジョブカフェくまもとHP・QRコード

～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）
 【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）



コロナ禍の中でも、5月になり外は
お日様が眩しいこととなりましたね。

今年度はジョブカフェくまもとで
Web面接の対策セミナーも開講されて
います。サポステでの講座もたく
さんありますが、応募に向けてい
んな場所で経験出来るとう一層、自
信を付けることが出来るかもしれま
せんよ。
チャンスを生かしていきましょう！

