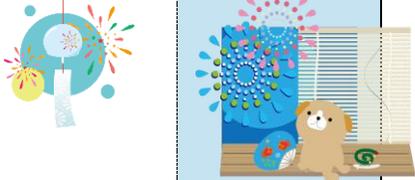
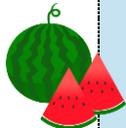


2021年8月 サポステ講座 スケジュール

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
										
2 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	3 閉館日	4 10:00~12:00 スタート オリエンテーション	13:00~15:00 A 仕事に役立つ Wordビジネス文書 ②	5 10:00~12:00 B 仕事に役立つ Word ビジネス文書 ②	13:00~14:30 B 心理教育③ 14:00~15:30 Y HWへ行こう	6 10:00~12:00 ストレスと上手 に付き合う① 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	7 10:00~12:00 自分の良さを 確認しよう 10:30~12:00 自分の興味分野を 知ろう (VRT) ①	13:30~15:30 ビジネスマナー① 13:30~15:00 自分の職業適性を 見てみよう (GATB) ①
9 閉館日 (振り替え休日)		10 閉館日	11 11:00~12:00 職業訓練について 学ぼう 10:00~11:30 コミュニケーションを 楽しもう②	13:00~15:00 A 仕事に役立つ Word ビジネス文書 ③	12 10:30~12:00 働き方と生活費 (働き方編)	14:00~15:30 エゴグラムを使った 自己理解 13:30~15:00 働き方と生活費 (生活費編)	13 10:00~12:00 ストレスと上手 に付き合う②	13:00~14:30 整理収納で 暮らしを整えよう②	14 10:00~12:00 応募書類を 作成してみよう (準備編)	13:30~15:30 ビジネスマナー②
10:00~12:00 B 仕事に役立つWord ビジネス文書③										
16 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	17 閉館日	18 10:00~11:30 表現力を 身につけよう① 10:00~11:30 コミュニケーションを 楽しもう③	13:00~15:00 A 仕事に役立つ Word ビジネス文書 ④	19 10:00~12:00 B 仕事に役立つ Wordビジネス文書 ④	13:00~14:30 アサーション①	20 10:00~12:00 ストレスと上手 に付き合う③	13:00~14:30 身体をほぐそう	21 10:00~12:00 応募書類を 作成してみよう (作成編) 10:30~12:00 自分の興味分野を 知ろう (VRT) ②	13:30~15:00 家族会 13:30~15:00 自分の職業適性を 見てみよう (GATB) ②
23 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	24 閉館日	25 10:00~11:30 表現力を 身につけよう② 10:00~11:30 コミュニケーションを 楽しもう④	13:00~15:00 A 仕事に役立つ Word ビジネス文書 ⑤	26 10:00~11:30 対人距離感を 考えよう	13:00~14:30 アサーション② 14:00~16:00 Y HWチャレンジ講座	27 10:00~12:00 ストレスと上手 に付き合う④		28 10:00~12:00 皆で面接練習を してみよう	13:30~15:30 ソーシャルミーティング
30 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	31 閉館日	10:00~12:00 B 仕事に役立つWord ビジネス文書⑤		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。				*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
基本パック		
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させていただきます。	ヤングハローワーク
ストレス対策パック		
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
身体をほぐそう	この講座では座ったままのストレッチや音楽を聞きながら楽しんで身体を動かしていきます。日々の生活の中で身体を動かすことで緊張を和らげたり、気持ちのオン・オフのスイッチを作ったり、仕事への意識を高めていきましょう。	健軍文化ホール
自己表現上達パック		
アサーション <3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したい方は是非、ご参加を。	就活準備室
対人距離感を考えよう	本講座では自分と相手のパーソナルスペースを考えながら円滑な人間関係を築く方法を考えます。人との距離がうまく取れず悩んでいる方はぜひご参加ください。	健軍文化ホール
表現力を身につけよう <2回コース>	日頃の生活の中で「どうすればいいんだろう」と感じる困りごとに対して、自分自身で対処できるようにしていき、ソーシャルスキルをグループ活動を通して学び練習します。コミュニケーション方法を練習することで日常でのストレスを軽減することを目標とします。	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・自己理解パック		
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
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。	健軍文化ホール
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ですか。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。	①健軍文化ホール ②就活準備室
社会に出る準備パック		
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。	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
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
応募準備パック		
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・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ですか？ 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
就職活動パック		
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から就職決定されています。是非、皆さんもチャレンジしてみてくださいませ!!	ヤングハローワーク
PCTスキル系		
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
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、ページ置線等を学び、見栄えの良い文書作成を目指します。* A・Bコースがあるので、受講の際はご注意ください。	就活準備室
その他		
職業訓練を学ぼう	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します。気になる方はもちろん、取り合えず聞いてみようかなでも参加OKです。気軽にご参加ください。	就活準備室
ソーシャルミーティング	サポステの卒業生 & 現在利用者たちで集まり、語りあう場です。ファシリテーターはいますが、主役は皆さんになります。仕事や就活について悩めること、良かったこと、困っていること等を楽しくシェアしませんか？ ※会費制 (数百円) です。	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、どう関わっていいかわからない」「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。	喫茶

～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1-1-4-5 (健軍商店街内)
【健軍文化ホール】
熊本市東区若葉3丁目5-1-1
【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)

暑いですね!



夏バテしないように、食べて、寝て、リラックスできる時間も取りながら、仕事に向かえる生活リズムを作ってください。



～外部機関 講座案内～

ジョブカフェくまもとでは、毎月「ジョブカフェセミナー」が開催されています。詳しくはQRコード、又はサポステ内での掲示チラシをご確認の上、お申し込みを!!



*お申し込みは「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HP・QRコード

8月のサポステ出張相談日

ヤングハローワーク	(毎週木、金曜日 時間: 13:00~16:00)	
8月6日(金)、12日(木)、13日(金)、19日(木)、20日(金)、27日(金)		
ハローワーク宇城	(毎月2回 時間: 13:00~16:00)	8月12日(木)、23日(月)
ハローワーク上益城	(毎月1回 時間: 13:00~16:00)	8月16日(月)

