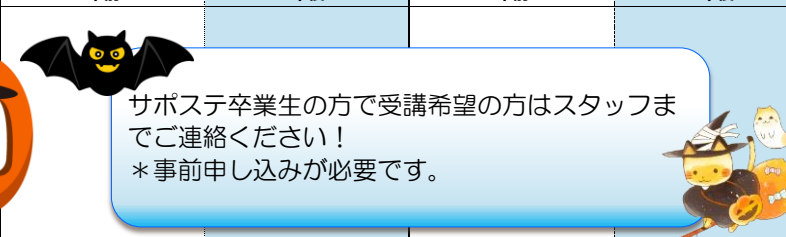


2021年10月 サポステ講座 スケジュール

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		2	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 働くためのセルフケア 13:30～15:00 自分の職業適性を見てみよう（GATB）①
4 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	5 閉館日	6 10:00～12:00 スタートオリエンテーション	13:00～15:00 仕事に役立つEXCEL（集計・データ活用）⑥	7 10:00～11:30 対人距離感を考えよう	14:00～15:30 YHWへ行こう	8 10:00～12:00 行動への第一歩①	13:00～14:00 職業訓練について学ぼう（説明）	9 10:00～12:00 応募書類を作成してみよう（準備編）	13:30～15:30 日常のマナー①	
11 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング 10:30～12:00 自分の興味分野を知ろう（VRT）②	12 閉館日	13 13:30～15:00 自分の職業適性を見てみよう（GATB）②	13:00～15:00 タッチタイピング① 13:00～16:30 職業訓練を見に行こう（見学編）	14 10:00～11:30 想いを伝える話し方講座① 10:30～15:00 宇城セミナー①	15 10:00～12:00 行動への第一歩② 14:00～15:30 報連相の技術	16 10:00～12:00 身体をほぐそう①	17 13:00～14:30 身体をほぐそう②	16 10:00～12:00 応募書類を作成してみよう（作成編）	13:30～15:00 家族会 10月17日（日） 13:00～15:00 天草公開講座	
18 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	19 閉館日	20 10:00～11:30 表現力を身に付けよう①	13:00～15:00 タッチタイピング②	21 10:00～11:30 想いを伝える話し方講座②	22 13:30～15:30 就職氷河期向け就活セミナー① 14:00～16:00 YHWチャレンジ講座	22 10:00～12:00 行動への第一歩③	13:30～15:30 働くための法律①	23 10:00～12:00 皆で面接練習をしてみよう	13:30～15:30 日常マナー②	
25 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング 10:30～15:00 宇城セミナー②	26 閉館日	27 10:00～11:30 表現力を身に付けよう②	13:00～15:00 仕事に役立つWordビジネス文書①	28 10:00～11:30 コグトレA	29 13:30～15:30 働くための法律②	29 10:00～12:00 行動への第一歩④	13:00～14:30 身体をほぐそう② 14:00～15:30 コグトレB	30 13:30～15:30 就職氷河期向け就活セミナー②		

2021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ます。	ヤングハローワーク
ストレス対策		
行動への第一歩 ＜4回コース＞	自分の目標に向かって最初の一步を踏み出した思いはあるのになかなか具体的な行動に移せないことはよくあることです。この講座では、参加者それぞれが「最初の一步を踏み出したこと＝目標」を定めた上で、「最初の一步を踏み出す＝具体的な行動を始める」ことが実現できるよう、サポートしていきます。	就活準備室
身体をほぐそう ＜2回コース＞	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す。 ※準備物：バスタオル、飲み物、汗拭き用タオル	健軍文化ホール (パーティールーム)
働くためのセルフケア	ヘルスケアとは健康維持や増進のための行為や健康管理の事です。仕事をする上ではとても大切なことです。講座内容としては、①労働者のストレスの現状と働く人が抱えるストレスの内容 ②メンタルヘルス不全を起こしやすい人とは？ ③初期サインに気づくためのポイントとは？ ④ストレスの軽減法 ⑤心身リラクゼーション法となります。肩の力を抜いて気軽に参加してください。	就活準備室
自己表現上達		
想いを伝える話し方講座 ＜2回コース＞	対面で話すことに苦手意識をお持ちの方に、この講座ではお腹から声を出す発声法の基礎や自己紹介の仕方、今、何を伝えたいのか等の練習を通して、自分の言葉で伝えることを学びます。正しい言葉で正しく伝える為に、基本の大切さをこの講座で学びます。お気軽に参加してください。	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 (パーティールーム)
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く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
自己分析・自己理解		
コグトレ	認知とは、入ってきた情報を受け取り、頭の中で処理して、出力する。(行動する、発信するなど) 一連の作業を指します。ご自分の認知パターンを知り、得意なところはより高めるために、苦手なところは改善するために、トレーニング、実際にやってみます。	就活準備室
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。	①健軍文化ホール (会議室C) ②就活準備室
自分の職業適性を見よう (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健軍文化ホール (会議室C) ②就活準備室
社会に出る準備		
報連相の技術	ど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る。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
働くための法律 ＜2回コース＞	働くことに関する様々な法律を学びます。1回目：労働基準法 (働くとは・労働契約及び労働条件通知書・労働時間・年次有給休暇・働き方改革) 2日目：社会保険や労働保険についてと労働条件が違ったり、パワハラ等に遭ったときに時の相談方法を学びます。辞める前に必ず相談を！	就活準備室
日常のマナー ＜2回コース＞	日ごろ、皆さんが暮らしの中で、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。日常に必要なマナーを知ると意外と得したら、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		
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、応募候補に埋りそうな求人票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		
就職氷河期向け就活セミナー ＜2回コース＞	今まで書いた履歴書よりもワンランク以上アップした内容の応募書類を作る準備をするために、これまでの職務経歴を最初から見直すことから、応募書類を書く前の準備段階までを参加者の方と一緒に考えていきます。*受講の際に、今まで書いた履歴書があればご持参ください。(対象：35歳～49歳の方)	就活準備室
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きますので、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
タッチタイピング講座 ＜2回コース＞	キー入力を行うための技術や効率よく入力するための技術を習得します。仕事でパソコン操作の際の入力への自信をつけることが出来ます。タイピングに自信をつけた方、入力の基礎を学びたい方におススメです。	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、ページ野線等を学び、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。気になる方はもちろん、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
職業訓練を見に行こう	ポリテク熊本の施設見学会へ行きます。職業訓練が実際にどんなふうに行われているのか知る機会になります。気になる方はもちろん、取り合えず聞いてみようかなで参加OKです。気軽にご参加ください。	ポリテク 集合・解散
天草公開講座	こころす天草にてくまもとサポステの紹介と「言力」のエッセンスを凝縮した講座を開講します。周りにサポステ利用を検討している方がいたら、是非、声をかけてみてください！！	こころす天草
宇城セミナー ＜2回コース＞	1日目【コグトレ (認知トレーニング) 】【リラクゼーション】 2日目【段階を踏まえた就職に向けた活動へのアドバイス】・【自己理解を深めるためには】について学びます。1日だけの受講も可能です。また、前後の週には出張相談会も実施予定！宇城近辺の方は是非ご参加ください。	ハローワーク 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、どう聞きたいかわからない」「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

10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)

10月1日(金)、8日(金)、14日(木)、15日(金)、22日(金)、28日(木)、29(金)

ハローワーク宇城

(毎月2回 時間：13:00～16:00)

10月4日(月)、18日(月)

ハローワーク上益城

(毎月1回 時間：13:00～16:00)

10月19日(火)



～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でご確認の上、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

～お問い合わせ先～ くまもと若者サポステーション

＜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)



随分と涼しくなりましたね。
コロナはまだ落ち着きませんが、今は目の前の自分出来ることを頑張っていきましょう。

