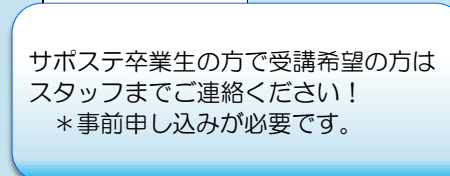
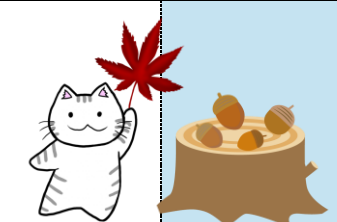


2021年11月 サポステ講座 スケジュール

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 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング	2 閉館日	3 閉館日 		4 10:00～11:30 心理教育①	14:00～15:30 YHWへ行こう	5	14:00～15:30 コミュニケーションを 楽しもう①	6 10:00～11:30 働き方と生活費 (働き方編)	13:30～15:30 電話対応講座 (就活編)
8 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング	9 閉館日	10 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Word ビジネス文書②	11 11:00～12:00 職業訓練について 学ぼう(説明)	14:00～15:30 エゴグラムを使った 自己理解	12 10:00～11:30 リラクゼーション	14:00～15:30 コミュニケーションを 楽しもう②	13 10:00～12:00 働き方と生活費 (生活費編)	13:30～15:30 電話対応講座 (職場編)
15 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング	16 閉館日	17 10:00～11:30 言力(応用)① 13:30～15:30 ビジネスマナー①	13:00～15:00 仕事に役立つWord ビジネス文書③	18 10:00～11:30 心理教育②		19 10:00～11:30 整理収納で 暮らしを整えよう①	14:00～15:30 コミュニケーションを 楽しもう③	20 10:00～11:30 働くための食育 10:00～12:00 熊本市・公開講座	13:30～15:00 家族会
22 10:00～12:00 PCトレーニング 10:00～11:30 心理教育③	13:30～15:30 PCトレーニング	23 閉館日 勤労感謝の日	24 10:00～11:30 言力(応用)②	13:00～15:00 仕事に役立つWord ビジネス文書④	25 10:00～11:30 アンガーマネジメント	13:00～15:00 PCで履歴書を 書こう① 14:00～16:00 YHWチャレンジ講座	26 10:00～11:30 整理収納で 暮らしを整えよう②	14:00～15:30 コミュニケーションを 楽しもう④	27 10:00～12:00 職場の困った場面を 考えよう①	13:30～15:30 職場の困った場面を 考えよう②
29 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング	30 閉館日 10:00～12:00 PCで履歴書を書こう② 13:30～15:30 ビジネスマナー②								

*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11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伝えます。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きます。	ヤングハローワーク
ストレス対策		
リラクゼーション	気持ちがイライラしたり、体が疲れだ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、実際にやります。	就活準備室
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(応用編) ＜2回コース＞	これまでの自分を礎とした新しいこれからの自分を創造！そのために必要なコミュニケーションと判断力を改めて初心に戻って感じ考えていきましょう。ありのままの自分+αを訴求するためのヒント、ポイントをアドバイスします。	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		
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
心理教育 ＜3回コース＞	自分の得意・不得意を理解して自分の特性を理解し、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。また、必要な工夫や支援を知るだけでなく、実際に体験してみ、自分に必要であるかを理解し、それを書面にまとめる機会にします。	①②就活準備室 ③健軍文化ホール
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		
職場の困った場面を考えよう ＜2回コース＞	職場での円滑な人間関係やお客様対応について課題と対策話し合い、ロールプレイで自信をつけます。皆で楽しみながら、職場で起こりそうな「困った場面」を乗り越える練習をしましょう！	就活準備室
働くための食育	この講座では栄養と心と体のつながりについて知り、今食べている物が将来の心身を作ることを学びます。簡単に実践できるように栄養バランスアップ簡単なレシピの紹介やクイズを使って楽しく栄養と食事について考えていきます。	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
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。	就活準備室
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も出てきます。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

11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)	
5日(金)、11日(木)、12日(金)、18日(木)、19日(金)、26日(金)		
ハローワーク宇城	(毎月2回 時間：13:00～16:00)	11月1日(月)、15日(月)
ハローワーク上益城	(毎月1回 時間：13:00～16:00)	11月17日(火)

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方、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のか分からない」「誰が電話口に出るのか分からない」ような電話に対応する機会が減っています。「会社での電話の出方、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
P Cスキル		
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でき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
P Cで履歴書を書こう ＜2回コース＞	履歴書をパソコンで作成する方法を学びます。まずは履歴書に入力する内容を考えます。その内容を履歴書としての体裁を整えるための入力・文字編集を学び、USBメモリーへの保存・活用方法やPDFファイルとして保存、印刷の仕方等の一連の作業を通して完成させます。お気軽に参加ください。	就活準備室
その他		
熊本市・公開講座	今回は、くまもと交流会館バレーにてくまもとサポステの紹介と公開講座としてサポステを利用された方の体験談を実際にお聞き出来る内容となっています。周囲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!!!	バレー9階 会議室2
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。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
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分からない」「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



皆さま就職活動に向け、日々おつかれ様です。
この度、講座感想シートをリニューアルいたしました！
記入された感想シートは担当との面談の中で振り返りをしながら、お返しさせていただきます。

今後に大いにお役立てください。



～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)
【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)



～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

