

2021年12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 スタート オリエンテーション	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう①	2 10:00~11:30 コグトレ	13:30~15:30 雑談上手になろう (日常編) 14:00~15:30 Y HWへ行こう	3 10:00~12:00 ストレスと上手 に付き合う①	13:00~14:00 職業訓練について 学ぼう(説明) 14:00~15:30 コミュニケーションを 楽しもう④	4 10:00~12:00 自分の良さを 確認しよう	13:00~15:00 仕事に役立つ Wordビジネス文書 <small>⑤</small>
			10:30~15:00 上益城セミナー①							
6 10:00~12:00 PCトレーニング	13:30~15:30 PCトレーニング	7 閉館日	8 10:00~12:00 仕事に役立つ EXCEL (集計・データ活用)① 10:30~15:00 上益城セミナー②	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう② 13:00~16:30 職業訓練を 見に行こう (見学編)	9 10:00~11:30 アサーション①	13:30~15:30 雑談上手になろう (ビジネス編)	10	13:00~15:00 自分の価値観 を探ろう	11 10:00~12:00 応募書類を 作成してみよう (準備編)	13:30~15:30 ソーシャルミーティング
13 10:00~12:00 PCトレーニング	13:30~15:30 PCトレーニング	14 閉館日	15 10:00~12:00 仕事に役立つ EXCEL (集計・データ活用)②	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう③	16 10:00~11:30 アサーション② 10:30~12:00 自分の興味分野を 知ろう (VRT)①	13:00~14:30 第一印象を 良くしよう① 13:30~15:00 自分の職業適性を 見てみよう (GATB)①	17 10:00~12:00 ストレスと上手 に付き合う②	13:00~14:30 マネーとライフプラン 講座①	18 10:00~12:00 応募書類を 作成してみよう (作成編)	13:00~15:00 仕事に役立つ EXCEL (集計・データ活用)③ 13:30~15:30 家族会
20 10:00~12:00 PCトレーニング	13:30~15:30 PCトレーニング	21 閉館日	22	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう④	23 10:00~11:30 アサーション③ 10:30~12:00 自分の興味分野を 知ろう(VRT)②	13:00~14:30 第一印象を 良くしよう② 13:30~15:00 自分の職業適性を 見てみよう(GATB)② 14:00~16:00 Y HWチャレンジ講座	24 10:00~12:00 ストレスと上手 に付き合う③	13:00~14:30 マネーとライフプラン 講座②	25 10:00~12:00 皆で面接練習を してみよう	大掃除 
27 10:00~12:00 PCトレーニング	13:30~15:30 PCトレーニング	28 閉館日	29 年末年始休暇		30 年末年始休暇 		31 年末年始休暇		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。	


* 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12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ます。	ヤングハローワーク
ストレス対策		
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
自己表現上達		
考え方を柔軟にしよう<4回コース>	物事の見方・考え方・捉え方は人それぞれ違います。考え方を柔軟にすることは心の中に「考え方の引き出し」を出来るだけたくさん持つことです。グループワークを通して色々な人の考え方を聞き入れ引き出しを広げよう。	就活準備室
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面白い、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したい方、是非、ご参加を。	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、トレーニングを紹介し、実際にやってみます。	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
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(会議室C)
自分の職業適性を見よう(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しょうか。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。受講後は個別キャリア面談をご予約下さい。 ※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。	健軍文化ホール(会議室C)
社会に出る準備		
マネーとライフプラン講座<2回コース>	フィナンシャルプランナーの先生をお招きして、お金の面から「今の自分」と「将来の生活」を考えていきます。社会人としてのお金の使い方や保険のしくみについて学びつつ、人生を豊かにするお金の習慣を身に付けましょう！	就活準備室
雑談上手になろう(日常編)	休憩時間や移動中、懇親会などの場で沈黙になり、なんとなく気まずくなってしまう…そんな経験はありませんか？雑談に適切な話題、雑談の展開の仕方などを学びましょう。何気ない会話の積み重ねが、仕事上での関係もスムーズにしてくれる可能性があります！	就活準備室
雑談上手になろう(ビジネス編)	雑談の中でも仕事場面に特化した「ビジネスコミュニケーション」について学んでいきます。営業職や接客業でなくても取引先やお客様と接点を持つ場面は沢山あります。日常的な雑談との違い、注意点を学んでいきましょう！	就活準備室
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ます。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

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・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		
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
PCスキル系		
PC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Excel(集計・データ活用)<6回コース>	ビジネスでExcelを使用した集計表作成・グラフ作成・データベースの管理と活用方法を学びます。売上計算等がスムーズにできるようにExcelの知識とそうさを学びます。計算の基礎から絶対参照を理解し計算が出来るようになる。関数を使用し効率よく計算できる。グラフ作成等を具体的に学んでいきます。	就活準備室
その他		
上益城セミナー<2回コース>	1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】2日目【コグトレ(認知トレーニング)】・【リラクゼーション】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。	ハローワーク上益城
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
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わかる機会になります。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
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、語りあふ場です。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んでいること、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。「子どもの就活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

12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: 13:30~16:30)	
3日(金)、9日(木)、10日(金)、16日(木)、17日(金)、24日(金)		
ハローワーク宇城	(毎月2回 時間: 13:00~16:00)	12月6日(月)、20日(月)
ハローワーク上益城	(毎月1回 時間: 13:30~16:30)	12月21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



12月のボランティア募集

年末に向けて、大掃除を行います。会社に入ると決まった業務を行うだけでなく、様々な行事に臨機応変に対応する力も必要になります。是非、サポステの仲間と一緒にチャレンジしてみましょう！参加希望の方はスタッフまで！！



～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)
【集会場】
県営健軍団地1階 集会場
【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)

