

2022年1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
					<div style="border: 1px solid purple; padding: 10px; text-align: center;"> 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。 </div>				1 年末年始休	
3 年末年始休		4 閉館日	5 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) ④			6	14:00～15:30 Y HWへ行こう	7 10:00～12:00 ストレスと上手 に付き合う④	13:30～15:00 アサーション (応用)
10 閉館日 	13:30～15:30 電話対応講座 (職場編)	11 閉館日	12	14:00～15:00 天草ミニセミナー	13 10:00～12:00 仕事に役立つ EXCEL (集計・データ活用) ⑤	14:00～15:30 報連相の技術	14 10:00～11:30 心理教育①		15	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①		20 10:00～12:00 仕事に役立つ EXCEL (集計・データ活用) ⑥	13:00～14:00 職業訓練について 学ぼう(説明)	21 10:00～12:00 タッチタイピング①	13:00～14:30 想いを伝える 話し方講座①	22 10:00～12:00 就職氷河期向け 就活セミナー①	13:30～15:30 日常のマナー②
24 10:00～12:00 PCTトレーニング 10:00～11:30 心理教育②	13:30～15:30 PCTトレーニング	25 閉館日	26 10:00～11:30 言力②	13:00～15:00 タッチタイピング②	27 10:00～11:30 アンガーマネジメント	13:00～16:00 リクルート WORK FIT (1day) 14:00～16:00 YHWチャレンジ講座	28 10:00～11:30 心理教育③	13:00～14:30 想いを伝える 話し方講座②	29 10:00～12:00 就職氷河期向け 就活セミナー②	13:30～15:30 卒業生の話を 聞いてみよう
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。

2022年1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		
アンガーマネジメント	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		
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
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ダ氏を講師に迎え、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
アサーション(応用)	この講座はアサーション<3回コース>を受講した方が対象です。講座ではあるあるケースを用いて、アサーションを伝えるワークを行います。それぞれのアサーションを受講者全員で共有し、より良いコミュニケーションを考えます。	就活準備室
自己分析・自己理解		
心理教育 <3回コース>	講座のワークを通して自分の得意・不得意を理解して自分の特性を理解しましょう。自分の特性が分かったら、自分の取扱説明書を作成します。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。	①③就活準備室 ②健軍文化ホール
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、しっかり身に付けておきましょう!	就活準備室
日常のマナー <2回コース>	日ごろ、皆さんが暮らしていく中で、周りの人に迷惑をかける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り、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
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力、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「誰か掛かってくるか分からない」「誰が電話口に出るか分からない」といった電話に対応する機会が減っています。「会社での電話の出力、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

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
就職活動		
リクルート WORK FIT (1day)	面接力の向上を通じて就職活動に対する自己効力感を高め、応募行動につなげます。面接を想定して、求人票を見たり、自分の強みやアピールポイントを一緒に考えていくワークです。	就活準備室
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に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
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
タッチタイピング講座 <2回コース>	キー入力を正確に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い方、入力の基礎を学びたい方におススメです。	就活準備室
その他		
卒業生のお話を聞いてみよう	サポステ卒業生をお招きし、利用時に感じていたこと、就職するまでの気持ち、また働きだしてから思いなどを話していただきます。お話の中にかんさんのメッセージを受け取れると思います。ご参加をお待ちしています。	就活準備室
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、取りあ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
上益城・公開講座	今回は御船カルチャーセンターにてくまもとサポステの紹介と公開講座としてイズミダ氏の「言力講座」を行います。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!!! □	御船カルチャーセンター 視聴覚室
天草ミニセミナー	ミニセミナーとして毎月開催しています。今回はイズミダ先生のお話で、以下のような内容になっています。「広告的就活で自己PRを変えよう(気持ち編) : そもそも気持ちって何だろう? どうしたらより良く届くのだろう?」 □	ハローワーク天草
天草セミナー <4回コース>	今回は天草市とのコラボセミナーとなります。以下の内容で開催します。①1/18「ジョハリの窓」~自分を知る ②1/26「自分を駆り立てる考え方」~自分を知る ③2/3「自分の興味・関心」 ④2/10「相手の立場で考える」~天草地区にお住まい方でサポステに興味がある方は是非参加してみてください! □	天草市複合施設 こらす
宇城セミナー <2回コース>	1日目:「アサーション」アサーションとは、自分も相手もハッピーなコミュニケーション方法です。2日目:「マナー・コミュニケーション」日常生活でも仕事を上でも大切なマナーについて一緒に考えます。1日だけの受講も可能です。また、宇城市ハローワークにて出張相談も実施しています。宇城近辺の方は是非ご参加ください。	ハローワーク宇城 会議室
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」「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。 気になる方はスタッフまで!	就活準備室

1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)



7日(金)、13日(木)、14日(金)、20日(木)、21日(金)、28日(金)

ハローワーク宇城 (毎月2回 時間: 13:00~16:00) 1月6日(木)、17日(月)

ハローワーク上益城 (毎月1回 時間: 13:30~16:30) 1月18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QRコード

明けましておめでとうございます。

皆様にとりまして、楽しい1年となりますようにお祈りしています。



~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)

