

2022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 10:00~11:30 コグトレ	13:00~14:30 マネーとライフプラン 講座①	2 10:00~12:00 ストレスと 上手に付き合う①	13:30~15:30 雑談上手になろう①	3 10:00~12:00 自分の良さを 確認しよう	13:00~14:30 働くための食育
			10:30~12:00 自分の興味分野を 知ろう (VRT) ①							
5 10:00~12:00 PCトレーニング	13:30~15:30 PCトレーニング	6 閉館日	7 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	8 10:00~11:30 マネーとライフプラン 講座②	14:00~15:30 Y HWへ行こう	9 10:00~12:00 ストレスと 上手に付き合う②	13:30~15:30 雑談上手になろう②	10 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 (卒業生の話を きいてみよう)
13:30~15:30 熊本市公開講座	13:30~15:00 自分の職業適正を 見てみよう (GATB)①		13:00~15:00 仕事に役立つEXCEL (集計・データ活用) ①							
12 10:00~12:00 PCトレーニング	13:30~15:30 PCトレーニング	13 閉館日	14 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②	15 10:00~11:30 第一印象を 良くしよう①	13:30~15:00 アサーション①	16 10:00~12:00 ストレスと 上手に付き合う③	13:30~15:00 俳句で学ぶ楽しい コミュニケーション講座	17 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
	10:30~12:00 自分の興味分野を知ろう (VRT) ②									
19 10:00~12:00 PCトレーニング	13:30~15:30 PCトレーニング 13:30~15:00 自分を知ろう! (ZOOM)	20 閉館日	21 10:00~12:00 仕事に役立つ EXCEL (集計・データ活用) ③	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう③	22 10:00~11:30 第一印象を 良くしよう②	13:00~14:30 リラクゼーション 14:00~16:00 Y HWチャレンジ講座	23 10:00~12:00 ストレスと 上手に付き合う④	13:00~14:30 アサーション②	24 10:00~12:00 皆で面接練習を してみよう	
			13:30~15:00 自分の職業適性を 見てみよう (GATB)②							
26 10:00~12:00 PCトレーニング	13:30~15:30 PCトレーニング	27 閉館日	28 10:00~12:00 仕事に役立つ EXCEL (集計・データ活用) ④	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう④	29 年末年始休暇		30 年末年始休暇		31 年末年始休暇	
	13:30~15:00 大掃除					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! また講座受講のためには登録が必要となりますので、サポステへご相談ください。 *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。

2022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。	健康文化ホール 会議室B
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		
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！	集会場
リラクゼーション	気持ちがイライラしたり、体が疲れたり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ます。実際に行います。	集会場
自己表現上達		
俳句で学ぶ楽しいコミュニケーション	俳句を通して「日本の四季の表情」「日本語の面白さ」を知ります。毎回、ミニ俳句会を開催。俳句のルールも楽しく学びます。 *筆記用具とノートを持参ください。また、国語辞書をお持ちの方は持参ください。	集会場
考え方を柔軟にしよう <4回コース>	物事の見方・考え方を柔軟にすれば、考え方を柔軟にすることは、自分の中に「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。	集会場
アサーション <2回コース>	アサーションとは、お互いを大切にしながら、率直で素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。	集会場
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。	集会場
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。 *鉛筆か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。	健康文化ホール 会議室B
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 (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。	健康文化ホール 会議室B
社会に出る準備		
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。	集会場
マネーとライフプラン講座 <2回コース>	ファイ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「今からの自分」「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！	集会場
雑談上手になろう (2回コース)	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。また仕事上で取引先やお客対応の場面があり、緊張や慌ててしまう等...そんな経験はありませんか? 日常的な雑談とビジネス場面での雑談について適切な話題、展開の仕方などを学びます。	集会場
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ス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	集会場

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。	集会場
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!	集会場
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。	集会場
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」。緊張もあがり、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。	集会場
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スキル系		
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・グラフ作成作成・データベースの管理と活用法を学びます。売上計算等がスムーズにできるようにExcelの知識とコツを学びます。計算の基礎的参照と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
P Cトレーニング	毎週曜日開催される、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
その他		
熊本市公開講座	今回は熊本新都心プラザにてくまもとサポステの紹介と公開講座として「面接にも使えるリラクゼーション」として面接前に使えるリラクゼーションを紹介します。周囲にサポステ利用を検討している方がいたら、是非、声をかけてください!!! □ □	熊本新都心プラザ 会議室
ソーシャルミーティング (卒業生の話を聞いてみよう)	今回はサポステ卒業生をお招きして、サポステを利用しての感想や現在のお仕事のことなどの体験談をお話いただく予定です。仕事に向けて一歩を踏み出すきっかけにかなと思います。お話を聞いてみたい方はぜひご参加ください。	集会場
[ZOOM講座] 自分を知らう!	職場で人間関係を築き、コミュニケーションを円滑にする第一歩は「自分を知る」ことです。本講座では自分の強みや想いを再発見し、自分にとって働きやすくなる考え方に気づき、身につけていきます。今回は【働くストレス解消法】です。ストレスに対処するたくさんの方法を知り、実践しよう!	ZOOM
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。	集会場

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)

12月1日(木)、2日(金)、9日(金)、15日(木)、16日(金)、23日(金)

ハローワーク宇城 (毎月2回 時間: 13:00~16:00) 12月5日(月)、22日(木)

ハローワーク上益城 (毎月1回 時間: 13:30~16:30) 12月20日(火)

~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 県営健康団地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 (健康商店街内)
【集会場】
県営健康団地1階 集会場
【健康文化ホール】
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)



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、一年の締めくくりとしてサポステの仲間と一緒にチャレンジしてみませんか。
参加希望の方はスタッフまで!!

今年も大変お世話になりました。
来年も元気で会いましょう!!



~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

