

2023年2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
		閉館日	1 10:00~11:30 コグトレ		2 10:00~11:30 俳句で学ぶ楽しい コミュニケーション	13:00~15:00 働くための法律①	3 10:00~12:00 行動への第一歩①	13:00~14:30 コミュニケーションを 楽しもう①		
			10:00~12:00 仕事に役立つWord ビジネス文書③							
6 10:00~12:00 PCトレーニング	13:30~15:30 PCトレーニング 13:30~15:30 自分の良さを 確認しよう	閉館日	8 10:00~12:00 スタート オリエンテーション	13:30~15:30 仕事に役立つ Wordビジネス文書④	9 10:00~11:30 整理収納で 暮らしを整えよう①	13:00~15:00 働くための法律② 14:00~15:30 YHWへ行こう	10 10:00~12:00 行動への第一歩②	13:00~14:30 コミュニケーションを 楽しもう②		
			13:30~15:30 応募書類を作成して みよう(準備編)	13:00~14:30 リクルートWORK FIT (はじめの一歩B)						
13 10:00~12:00 PCトレーニング	13:30~15:30 PCトレーニング 13:00~15:30 働き方とその影響	閉館日	15 	13:00~14:30 表現力を 身につけよう①	16 10:00~11:30 整理収納で 暮らしを整えよう②	14:00~15:30 エゴグラムを使った 自己理解 14:00~16:00 YHWチャレンジ 講座	17 10:00~12:00 行動への第一歩③	13:00~14:30 コミュニケーションを 楽しもう③	18 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
20 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 自分を知らう!【Z】 13:30~15:30 ビジネスマナー①	閉館日	22 10:00~11:30 アンガーマネジメント①	13:00~14:30 表現力を 身につけよう②	天皇誕生日 		24 10:00~12:00 行動への第一歩④	13:00~14:30 コミュニケーションを 楽しもう④ 13:00~15:00 仕事に役立つ Wordビジネス文書⑤	25 10:00~12:00 皆で面接練習を してみよう	13:30~15:30 ソーシャルミーティング 【Z】 13:00~15:00 仕事に役立つ EXCEL (集計・データ活用)①
			10:00~12:00 就職氷河期向け 就活セミナー①							
27 10:00~12:00 PCトレーニング	13:30~15:30 PCトレーニング 13:30~15:30 ビジネスマナー②	閉館日	28 	10:00~12:00 就職氷河期向け 就活セミナー②	 <div style="border: 1px solid purple; padding: 10px; margin: 10px;"> 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！ また講座受講の為に登録が必要となりますので、登録をされていない方はサポステへご相談ください。 ＊事前申し込みが必要です。 </div>					

*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。 *【Z】はZOOM講座です。

2023年2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。	健軍文化ホールC会議室
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		
アンガーマネジメント <2回コース>	ムカとする、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！2回目は3月8日になります。	集会場
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い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。	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	俳句を通じて「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
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。	集会場
コミュニケーションを楽しもう <4回コース>	体を動かすレクレ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。	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。	健軍文化ホールB会議室
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きます。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。	集会場
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。	集会場

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
社会に出る準備		
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？	集会場
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回目：社会保険や労働保険について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！	集会場
働き方とその影響	収入を得る方法についてどういものがあるか知ってもらい、ここでは「雇われて働く」ということについて考えていきます。また、「求人」の中には雇われない求人があることや雇われ方の違いによる将来にわたる収入や年金の違い等を具体的な数字を見て考えていきます。	集会場
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いきましょう。	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してみてください！ ※深掘削の履歴書を持って、面接に行く時の服装でご参加ください。	集会場
リクルート WORK FIT（はじめの一步B）	～小さな1歩を踏み出す体験しよう～ 受講者同志の共同作業を通じて、自分らしさを認識できる事ができる講座です。仲間と一緒にやることの楽しさを味わい、失敗を次に活かすことが成長につながることを知るワークです。	集会場
就職活動		
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）	集会場
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。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!! 持参するものは、応募書類と筆記用具。	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。計算の基礎相対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
その他		
[ZOOM講座] 自分を知らう!	今回の内容は、ワーキングスタイルチェック!働く上で起こる振り返り立てられる気持ちに気づく!という内容になります。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、身につけていくことについて学びます。	ZOOM
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、語りあう場です。ファシリテーターはありますが、主役は皆さんになります。仕事や就活について悩めること、良かったこと、困っていること等を楽しみシェアしませんか？	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

～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）
【集会場】
県営健軍団地1階 集会場
【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）



～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

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

