

2023年4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	午前	午後		
								1 10:30~12:30 自分の良さを確認しよう		13:30~15:30 日常のマナー①			
								3 10:00~12:00 PCTトレーニング		4 13:00~15:00 タッチタイピング①		5 10:00~12:00 自分の興味分野を知ろう (VRT) ① 13:00~14:30 スタートオリエンテーション 13:00~15:00 自分の職業適性を見てみよう (GATB) ①	
10 10:00~12:00 PCTトレーニング		11 13:00~15:00 タッチタイピング②		12 10:00~12:00 自分の興味分野を知ろう (VRT) ② 13:00~15:00 自分の職業適性を見てみよう (GATB) ②		13 14:00~15:30 YHWへ行こう		14 10:00~12:00 ストレスと上手に付き合う② 13:00~14:30 対人距離感を考えよう		15 10:30~12:30 応募書類を作成してみよう (作成編)		13:30~15:30 ソーシャルミーティング 13:30~15:00 家族会	
17 10:00~12:00 PCTトレーニング 10:00~11:30 働き方の違いと影響①		18 13:30~15:30 PCTトレーニング 13:00~14:30 働き方の違いと影響②		19 10:00~11:30 表現力を身につけよう①		20 10:00~11:30 リラクゼーション② 14:00~15:30 報連相の技術		21 10:00~12:00 ストレスと上手に付き合う③ 13:00~14:30 身体をほぐそう①		22 10:00~11:30 職業訓練について学ぼう		13:00~15:00 皆で面接練習をしてみよう	
24 10:00~12:00 PCTトレーニング		25 13:30~15:30 PCTトレーニング		26 10:00~11:30 表現力を身につけよう②		27 14:00~16:00 YHWチャレンジ講座		28 10:00~12:00 ストレスと上手に付き合う④ 13:00~14:30 身体をほぐそう②		29 			
													
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>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。</p> </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。

2023年4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
基本パック		
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、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。	集会場
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		
リラクゼーション<2回コース>	リラクゼーションの基本を学び、体と心のリラクゼーションと一緒に体験してみましょう。ストレスを感じてもできるだけ早く、柔軟に元のリラックスした状態に戻れるよう、自分に合ったリラクゼーションを見つけてみましょう。リラクゼーションをより定着化させるために、①②の連続受講をおすすめします。	集会場
身体をほくそ<2回コース>	この講座では座ったままのストレッチや音楽を聞きながら楽しんで身体を動かしていきます。日々の生活の中で身体を動かすことで緊張を和らげたり、気持ちのオン・オフのスイッチを作っていく、仕事への意識を高めていきます。*準備物：バスタオル、飲み物、汗拭き用タオル	集会場
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
自己表現上達		
対人距離感を考えよう	本講座では自分と相手のパーソナルスペースを考えながら円滑な人間関係を築く方法を考えます。人との距離がうまく取れず悩んでいる方はぜひご参加ください。	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「どうすればいいんだろう」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き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。	①健軍文化ホール 会議室B ②集会場
自己分析・自己理解		
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。	健軍文化ホール 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?」...悩んでいる人も多くはないでしょうか。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。受講後に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B
社会に出る準備		
報連相の技術	どこへ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」)の技術があるとされます。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も、しっかり身に付けておきましょう!	就活準備室
働き方の違いと影響<2回コース>	『働く』には「雇われて働く」と「雇われないで働く」の2種類があります。また、『雇われて働く』にもいろんな種類があり、それ(雇用条件)によって様々な面で違いがあります。その違いを、生涯賃金や所得税などで具体例を見ながら学んでいただく講座です。①②の連続受講をおすすめします。	集会場
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ない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ら、楽しいことも増えます。一緒に、楽しく学びましょう。	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。	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ましょう! ※添削済の履歴書を持って、面接に行く時の服装でご参加ください。	集会場
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へ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		
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。	集会場
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。ファンリターナーはいますが、主役は皆さんになります。仕事や就活について悩んでること、良かったこと、困ってること等を楽しくシェアしませんか?	集会場
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、どう関わっていいかわからない」「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。気になる方は スタッフまで!	喫茶

～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
熊本市東区柴町2-15 泉館健軍団地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】

4月は、気候もあたたかくなり、何か新しいことを始めるのにぴったりの季節ですね。この機会に新しいことにチャレンジしてみるのはいかがでしょうか?

今年度もサポステでは、就労に向けて役立つ様々なプログラムをご用意しています。サポステスタッフと相談しながら皆さんのペースでご利用いただけたいと思います。今年度もどうぞよろしくお願ひします。



4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)	4月3日(月)、18日(火)
ハローワーク上益城 (毎月1回 時間: 13:30~16:30)	4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

