2023年8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	
8	F	1		2 10:00~11:30 自分の職業適性を 見てみよう(GATB)①	13:00〜14:30 働き方の違いと影響①	3	13:00~15:00 働くための法律 ①	4 10:00~12:00 ストレスと上手に つきあう①	13:00~15:00 コミュニケーションを 楽しもう①	5 10:00〜12:00 自分の良さを確認 しよう	13:00~15:00 Excel応用① 13:30~15:30 ビジネスマナー①	
7 10:00~12:00 PCトレーニング 10:00~12:00 応募書類を作成 してみよう(準備編)	13:30~15:30 PCトレーニング 13:30~15:30 ビジネスマナー②	8 10:00~11:30 自分の職業適性を 見てみよう(GATB)②	i	9 10:00~11:30 スタート オリエンテーション	13:00~15:00 仕事に役立つ Word ①	10 10:00~12:00 ストレスと上手に つきあう②	13:00~15:00 コミュニケーションを 楽しもう② 14:00~15:30 Y HWへ行こう	別館日		12 閉館日		
14 14		15		16 10:00~12:00 Excel応用②	13:00~15:00 働くための法律 ②	17 10:00~12:00 PCトレーニング 10:00~11:30 整理収納で 暮らしを整えよう①	13:30~15:30 PCトレーニング 14:00~15:30 エゴグラムを 使った自己理解	18 10:00~12:00 ストレスと上手に つきあう③	13:00~15:00 コミュニケーションを 楽しもう③ 13:00~14:30 身体をほぐそう①	19 10:00~12:00 Excel応用③ 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	
21 10:00〜12:00 PCトレーニング	13:30~15:30 PCトレーニング	22		23 10:00~11:30 言力①	13:00〜15:00 仕事に役立つ Word ②	24 10:00~11:30 整理収納で 暮らしを整えよう②	13:00~15:00 仕事に役立つ Word ③ 14:00~16:00 Y HWチャレンジ講座	25 10:00~12:00 ストレスと上手に つきあう④	13:00~15:00 コミュニケーションを 楽しもう④ 13:00~14:30 身体をほぐそう②	26 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	
28 10:00〜12:00 PCトレーニング	13:30〜15:30 PCトレーニング	29		30 10:00~11:30 言力②		0(必す 空き	【い】 至は人数制限があります!! 『事前に申し込みをお願いします。 き待ちの方は、最終確認をしてからお越しください♪				
				*サポステ卒	業生の方で講座	至受講希望の方に	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。 構希望の方はスタッフまでご連絡ください! 必要となりますので、サポステへご相談ください。					

2023年8月 サポステ・外部講座内容のご案内

講座名

自分の良さを確認しよう

応募書類を作成してみよう

応募書類を作成してみよう

皆で面接練習をしてみよう

YHWチャレンジ講座

PCトレーニング

Excel応用

<<u>5回コース</u>>

仕事に役立つWord

<5回コース>

(作成編)

(準備編)

	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。	健軍文化ホール 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していきます。	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						
身体をほぐそう <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き、仕事への意識を高めていきましょう。	集会場						
	自己表現上達							
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。	集会場						
コミュニケーションを楽しもう <4回コース>	□ミュニケーションには、言葉によるもの以外にも、様々なやり方があります。どのやり方が使いやすいかは、一人一人違います。この講座では、様々なコミュニケーション手法を実際に試してみます。「お試し」なのでハブニングは想定内。自分に合わない時は「バス」もOKです。ゆっくりと無理のないように進めながら、自分に合ったコミュニケーションを見つけていきましょう。	①②集会所 ③④健軍文化ホール パ゚ーティールーム						
	自己分析·自己理解							
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ベン3色をご持参ください。	健軍文化ホール 会議室B						
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。整理収納の仕方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						
	社会に出る準備							
働き方の違いと影響 <2回コース>	『働く』には『雇われて働く』のと『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						
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日目:社会保険や労働保険についてと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。辞める前には必ず相談を!	集会場						
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						

8月のサポステ出張相談日

ヤングハローワーク

(毎週金曜日

時間:13:30~16:30)

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)

ハローワーク宇城

(毎月2回

時間:13:30~16:30)

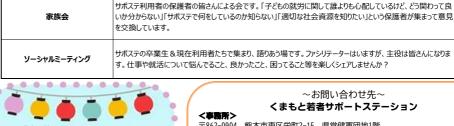
7日(月)、21日(月)

ハローワーク上益城

(毎月1回

時間:13:30~16:30)

15日(火)



受講生の皆さまへ

8月に入りました。皆さまは暑さ に負けずに元気に過ごされています

今月もいろいろな講座が盛りだく さんです。一緒に学びましょう♪ 暑いからといって冷たいものを食 べ過ぎていませんか? 良く寝て良 く食べて、元気に夏を乗り切りま しょうね(^ -)-☆

~お問い合わせ先~

くまもと若者サポートステーション

〒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

今月の講座紹介

応募準備

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。

※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。

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!

※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。

ポイントについて実践形式で学んでいきます。

※8/17のみ木曜日開催になります。

※40億は9月開講予定です。

目指します。

説明

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み・弱み・PRだけが全てではありません。周囲から

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

「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

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でしょうか?それを克服するには

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

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!!

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

情報化社会に対応できるデータ活用(データの並べ替え・必要なデータの抽出)ができる。条件付き書式を設定

ビジネス文書の様式を知り、文字入力はもちろん、その他の操作を活用し、効率よく文書作成を出来るようにしてい

きます。表の作成、伝えたい内容をまとめる、画像の挿入・編集、ページ罫線等を学び、見栄えの良い文書作成を

しデータを見やすくできる。請求書の入力を効率よくするための関数・入力規則・データの保護を習得する。

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 ヤングハローワーク

「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!

P Cトスキル系

<欝底・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)



開催場所

集会場

集会場

集会場

集会場

就活準備室

就活準備室

就活準備室

集会場

集会場

~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。

ジョプカフェくまもとHP・QRコード



