

# 2023年9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
		<p><b>【お願い】</b> 講座は人数制限があります！！ 必ず事前に申し込みをお願いします。 空き待ちの方は、最終確認をしてからお越しください♪</p>									
		<p><b>1</b> 10:00~11:30 マネーと ライフプラン①</p>	<p>13:00~15:00 仕事に役立つ Word③</p>	<p><b>2</b> 10:00~12:00 電話対応講座 (就活編)</p>	<p>13:00~15:00 Excel応用④</p> <p>13:30~15:30 雑談上手になろう①</p>						
<p><b>4</b> 10:00~12:00 PCTトレーニング</p>	<p>13:30~15:30 PCTトレーニング</p>	<p><b>5</b></p>	<p>13:00~15:00 仕事に役立つ Word④</p>	<p><b>6</b> 10:00~11:30 スタート オリエンテーション</p> <p>13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう①</p> <p>10:00~12:00 仕事に役立つ Word⑤</p>	<p><b>7</b></p>	<p>13:30~15:00 自分の価値観を 知ろう</p>	<p><b>8</b> 10:00~11:30 マネーと ライフプラン②</p>	<p><b>9</b> 10:00~11:30 働くための食育</p>	<p>13:00~15:00 Excel応用⑤</p> <p>13:30~15:30 雑談上手になろう②</p>		
<p><b>11</b> 10:00~12:00 PCTトレーニング</p> <p>10:00~11:30 アサーション①</p>	<p>13:30~15:30 PCTトレーニング</p>	<p><b>12</b></p>	<p>13:00~15:00 仕事に役立つ Excel①</p>	<p><b>13</b> 10:00~11:30 心理教育①</p>	<p>13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう②</p>	<p><b>14</b> 10:00~11:30 第一印象を 良くしよう①</p>	<p>14:00~15:30 Y HWへ行こう</p>	<p><b>15</b> 10:00~11:30 自分の興味分野を 知ろう (VRT)①</p>	<p>13:00~14:30 自分の職業適性を 見てみよう(GATB)①</p>	<p><b>16</b> 10:00~12:00 電話対応講座 (職場編)</p>	<p>13:30~15:30 ソーシャルミーティング</p>
<p><b>18</b> 閉館日 敬老の日</p> 		<p><b>19</b></p>		<p><b>20</b> 10:00~12:00 仕事に役立つ Excel②</p>	<p>13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう③</p>	<p><b>21</b> 10:00~11:30 心理教育②</p>	<p>13:00~14:30 第一印象を 良くしよう②</p>	<p><b>22</b> 10:00~11:30 自分の興味分野を 知ろう (VRT)②</p>	<p>13:00~14:30 自分の職業適性を 見てみよう(GATB)②</p>	<p><b>23</b> 閉館日 秋分の日</p> 	
<p><b>25</b> 10:00~12:00 PCTトレーニング</p> <p>10:00~11:30 アサーション②</p>	<p>13:30~15:30 PCTトレーニング</p>	<p><b>26</b></p>		<p><b>27</b> 10:00~11:30 アンガーマネジメント ①</p>	<p>13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう④</p>	<p><b>28</b></p>	<p>13:00~15:00 仕事に役立つ Excel③</p> <p>14:00~16:00 Y HWチャレンジ講座</p>	<p><b>29</b> 10:00~11:30 心理教育③</p>		<p><b>30</b> 10:00~12:00 職場の困った場面 を考えよう①</p>	<p>13:30~15:30 職場の困った場面 を考えよう②</p>
				<p>*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。 *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。</p>							

# 2023年9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
<b>基本バック</b>		
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していきます。	ヤングハローワーク
<b>ストレス対策</b>		
アンガーマネジメント(2回)	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！ ※2回目は、10月11日(水) 10:00～11:30予定です。	集会場
<b>自己表現上達</b>		
考え方を柔軟にしよう(4回)	物事の見方・考え方・捉え方は人それぞれ違います。考え方を柔軟にすると心の中に「考え方の引き出し」を出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)	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、是非、ご参加を。	集会場
<b>自己分析・自己理解</b>		
自分の興味分野を知ろう(VRT)2回	自分の事は知っているようで知らなかつたりします。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。 ※鉛筆が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よう(GATB)2回	「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。	健康文化ホール 会議室B
自分の価値観を知ろう	自分が大切にしていること(価値観)をカードゲーム方式で探ります。価値観とは何なのか、今後の人生にどのように生かしていくのかを考えます。また、自分と他者の価値観の違いに気づくことも大きな目的の一つです。楽しくゲームをやりながら、自分が大切にしている価値観を見つけてみましょう。	集会場
心理教育(3回)	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。自分の特性に合った仕事の仕方・工夫を考えてみましょう。	①健康文化ホール 会議室B ②③集会場
<b>社会に出る準備</b>		
マネーとライフプラン(2回)	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」と「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
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学べます。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
第一印象を良くしよう(2回)	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・スキニングケア・メイクアップをご紹介しながら、カラーコーディネートを取り入れたレッスン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
雑談上手になろう①(日常編)	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…そんな経験はありませんか？雑談に適切な話題、雑談の展開の仕方などを学びましょう。何気ない会話の積み重ねが、仕事上での関係もスムーズにしてくれる可能性があります！	集会場
雑談上手になろう②(ビジネス編)	雑談の中でも仕事場面に特化した「ビジネスコミュニケーション」について学んでいきます。営業職や接客業でなくても取引先やお客様と接点を持つ場面は沢山あります。日常的な雑談との違い、注意点を学んでいきましょう！	集会場
職場の困った場面を考えよう(2回)	職場での円滑な人間関係やお客様対応について課題と対策を話し合い、ロールプレイで自信をつけます。皆で楽しみながら、職場で起こりそうな「困った場面」を乗り越える練習をしましょう！	集会場

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
<b>応募準備</b>		
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手配はどのようにすればいいの?」「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!	集会場
電話対応講座(職場編)	家庭電話が減少し「誰から掛かってくるかわからない」「誰が電話口に出るのかわからない」ような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?」「自分がわ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。	集会場
<b>就職活動</b>		
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
<b>PCスキル系</b>		
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
仕事に役立つExcel(6回)	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の知識とそうさを学びます。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する。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
<b>その他</b>		
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、語りあふ場です。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、困っていること等楽しくシェアしませんか?	集会場

## 9月 受講生の皆さまへ

9月に入りましたが、まだまだ残暑は厳しいです。皆様はお元気に過ごしていらっしゃいますか?  
今月もいろいろな講座が盛りだくさん!! 気になったものは是非受けてみてください。  
昨日よりも少しだけ成長した自分を作ってみませんか?



～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@mca.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)



### 9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)
1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)、29日(金)	
ハローワーク宇城	(毎月2回 時間: 13:30～16:30) 4日(月)、20日(水)
ハローワーク上益城	(毎月1回 時間: 13:30～16:30) 19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HP・QRコード