

2024年3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		2	13:00～15:00 仕事に役立つ EXCEL④
4 10:00～12:00 PCTトレーニング 10:00～12:00 コミュニケーション 体験①	13:30～15:30 PCTトレーニング	5	13:00～14:30 アサーション①	6 10:00～11:30 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② (就活準備室)		7	13:00～14:30 マナーとライフプラン 講座①	8 10:00～11:30 第一印象を 良くしよう①		9 10:00～12:00 電話対応講座 (就活編)	13:30～15:30 雑談上手になろう①
11 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	12 10:00～11:30 アングーマネジメント (就活準備室) ②	13:00～14:30 アサーション②	13 10:00～11:30 心理教育① 10:00～12:00 コミュニケーション 体験②	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう③ (就活準備室)	14 10:00～11:30 第一印象を 良くしよう②	13:00～14:30 マナーとライフプラン 講座② 14:00～15:30 Y HWへ行こう	15 10:00～12:00 電話対応講座 (職場編)	13:30～15:30 就職氷河期向け 就活セミナー①	16 10:00～11:30 働くための食育 11:00～12:00 商店街 清掃ボランティア	13:30～15:00 未来予想図を語ろう 13:00～15:00 仕事に役立つ EXCEL⑤
18 10:00～12:00 PCTトレーニング 10:00～12:00 コミュニケーション 体験③	13:30～15:30 PCTトレーニング	19 10:00～11:30 自分の興味分野を 知ろう (VRT) ①		20 		21 10:00～11:30 心理教育②	13:30～15:00 自分の価値観を 知ろう 13:00～16:00 わかものカフェ	22	13:30～15:30 就職氷河期向け 就活セミナー②	23 10:00～12:00 雑談上手になろう② 11:00～13:00 こども食堂 ボランティア	13:30～15:30 ソーシャルミーティング 13:00～15:00 仕事に役立つ EXCEL⑥ 23日はおーさあ こども食堂開催の ため駐車場が利用 できません。
25 10:00～12:00 PCTトレーニング 10:00～12:00 コミュニケーション 体験④	13:30～15:30 PCTトレーニング	26 10:00～11:30 自分の興味分野を 知ろう (VRT) ②	13:00～14:30 職業訓練について 学ぼう	27	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう④ (就活準備室)	28	14:00～16:00 Y HWチャレンジ講座	29 10:00～11:30 心理教育③		30	

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。

〒862-0904
熊本市東区栄町2-15 県営健康団地1階
TEL&FAX: 096-365-0117 (日曜・祝祭日休み)



＊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。

2024年3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。	就活準備室
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きます。	ヤングハローワーク
ストレス対策		
リラクゼーション	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、実際に行います。	就活準備室
自己表現上達		
コミュニケーション体験＜4回コース＞	体を動かすレクリエ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。※ 若葉コミゼンには、みんなで歩いて行きます。9：40にサポステに集合してください。	②若葉コミゼン ①③④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、是非、ご参加を。	就活準備室
自己分析・自己理解		
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ましょう。	就活準備室
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。	就活準備室
心理教育＜3回コース＞	講座のワークを通して自分の得意・不得意を理解して自分の特性を理解しましょう。自分の特性が分かたら、自分の取扱説明書を作成します。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。	就活準備室
社会に出る準備		
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ふ…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！	就活準備室
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！	就活準備室
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。	就活準備室
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」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！	就活準備室
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	就活準備室

受講生の皆様へ

寒さの中にも少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになりましたね。サポステでは、就労に向けて役立つ様々な講座を用意しています。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らと思います🌻

清掃活動やこども食堂に興味のある方は、ボランティアさんも募集しています！



～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。

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
応募準備		
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打合せはどうすればいいの？」「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「誰から掛かってるか分からない」「誰が電話口に出るか分からない」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？」「自分が分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
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
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ワン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）	就活準備室
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
その他		
未来予想図を語ろう	この講座では、日々の業務の中でのトライ＆エラー（目標を達成するために、思いつく方法をいろいろ試し失敗を重ねることで問題点を解決していくこと）を語りながら、それぞれの自己の将来像について考えていきます。 ※現在就労中（定着、ステップアップ支援）の方が対象になります。	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。ファシリテーターはいますが、主役は皆さんになります。仕事や就活について悩んでいること、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
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。	就活準備室
わかものカフェ	モヤモヤをひとりで抱えず話してみませんか？（15歳から49歳の昼間学生でない方と、そのご家族の方が対象です）月に一度、臨床心理士による講座と、相談コーナーを開催しています。	北部公民館 2F 旧公民館事務室
ボランティア		
商店街清掃	月に1回商店街の清掃活動を行います。ボランティア経験が初めての方も大丈夫ですよ。サポステの仲間と楽しく活動しましょう(^_^) ※軍手が必要な方は、ご持参ください。アーケード内の活動になりますので、雨天時も開催します。	健軍商店街
おーさおこども食堂	月に1回開催されている『こども食堂』の準備や片付け・配膳・食器洗いなどをお願いします。ボランティアの方には食事がつきますよ(^へ^)/ ※エプロン・三角巾をご持参ください。	喫茶

3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）

11日（月）、25日（月）

ハローワーク上益城

（毎月1回 時間：13:30～16:30）

19日（火）