

2024年11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
		<div style="border: 1px solid blue; 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> </div>									
		1 閉館日		2 閉館日		3		4		5	
4 閉館日 		5		6 10:00～11:30 スタート オリエンテーション 13:30～15:30 電話対応講座 (就活編)		7 10:00～11:30 整理収納で 暮らしを整えよう① 13:00～15:00 仕事に役立つ Excel③		8 10:00～11:30 アサーション① 13:00～15:00 働くための法律①		9 10:00～12:00 職場の困った場面 を考えよう① 10:00～11:30 心のかをつけよう <div style="border: 1px solid orange; padding: 2px;"> 11:00～12:00 商店街 清掃ボランティア </div> 13:30～15:30 職場の困った場面 を考えよう② 13:00～15:00 仕事に役立つ Excel④	
11 10:00～12:00 PCTレーニング 13:30～15:30 PCTレーニング		12 13:00～15:00 仕事に役立つ Excel⑤		13 10:00～11:30 心理教育① 13:30～15:30 電話対応講座 (職場編)		14 10:00～11:30 整理収納で 暮らしを整えよう② 13:45～15:15 YHWへ行こう		15 10:00～11:30 アサーション② 13:00～15:00 働くための法律②		16 閉館日 	
18 10:00～12:00 PCTレーニング 10:00～11:30 自分の職業適性を見 てみよう(GATB)①		19 10:00～11:30 言力① 13:00～14:30 心理教育②		20 13:30～15:30 ビジネスマナー①		21 14:00～15:30 報連相の技術		<div style="border: 1px solid blue; padding: 2px;"> 22 10:00～11:30 宇城セミナー① </div> 13:00～14:30 身体をほぐそう①		23 閉館日 	
25 10:00～12:00 PCTレーニング <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px;"> 13:30～15:00 宇城セミナー② </div>		26 10:00～11:30 言力② 13:00～15:00 仕事に役立つ Excel⑥		27 10:00～11:30 自分の職業適性を見 てみよう(GATB)② 13:30～15:30 ビジネスマナー②		28 13:45～15:45 YHWチャレンジ 講座		29 10:00～11:30 心理教育③ 13:00～14:30 身体をほぐそう②		30 おーさあ秋祭り (仮)	

* 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11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へ行く	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		
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たり、仕事への意識を高めていきましょう。 * 準備物：バスタオル、飲み物、汗拭き用タオル	集会場
自己表現上達		
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
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。	就活準備室
自己分析・自己理解		
心理教育<3回コース>	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。	①③就活準備室 ②集会場
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 (G A T B) 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 (H B 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
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。	就活準備室
社会に出る準備		
職場の困った場面を考えよう<2回コース>	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」を乗り切る練習をしましょう!	①就活準備室 ②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?	就活準備室
報連相の技術	どこの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!	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		
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必ずしもいいの?」「どういった電話の出入り、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。「会社での電話の出入り、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
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々がか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
P Cスキル系		
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		
心の力をつけよう	仕事とは...スキルを高めることも重要ですが、目標に向かって続ける力、困難を乗り越える力など、心の力が不可欠です。大谷翔平など、さまざまな著名人、プロフェッショナルの言葉や体験談を通して心の力をつける講座です。	集会場
商店街清掃ボランティア	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。サポステの仲間と楽しく活動しましょう(^ ^) ※車手が必要な方は、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。	健康商店街
秋祭りボランティア	11/30 (土) におさあにて秋祭りを予定しています。ステージやお惣菜などの販売も行います。ボランティアも募集しています。楽しみながら参加してみませんか? 参加希望の方は、サポステスタッフまでお知らせください。	おさあ館内
宇城セミナー<2回コース>	1日目「言葉を使わずに語ってみよう」: 「話す」を使わずに、自分を表現したり、コミュニケーションをとってみようと思います。2日目「面接での回答の仕方を学ぼう」: 回答のコツを学んで、面接での受け答えの準備をしていきましょう。1日だけの受講も可能です。また、前後の週には出張相談会も実施予定! 宇城近辺の方は是非ご参加ください。	ハローワーク宇城

利用者の皆様へ

過ぎやすい季節になりましたね。

講座で学びを深めて、自分にできることを少しずつ増やしていきましょう!

今月いろいろな講座もりだくさん!! 気になったものは、ぜひ受けてみてください。



～お問い合わせ先～ くまもと若者サポートステーション

<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

【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)

【若葉コミュニティセンター】
〒861-2103 熊本市東区若葉4丁目23-23

<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
(日曜・祝祭日休み)
E-mail: kumamoto-saposute@mica.dti.ne.jp

～外部機関 講座案内～

ジョブカフェくまもとは、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

11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: 13:30~16:10)

7日(木)、14(木)、21日(木)、28日(木)



ハローワーク宇城

(毎月2回 時間: 13:30~16:30)

8日(金)、22日(金)

ハローワーク上益城

(毎月1回 時間: 13:30~16:30)

19日(火)