

2025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
3 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	4 10:00~11:30 第一印象を 良くしよう①	13:00~15:00 仕事に役立つ Excel③	5 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①	6 10:00~12:00 コミュニケーション 体験④ ※2/21振替分	13:00~14:30 マネーとライフプラン 講座①	7 10:00~11:30 宇城セミナー①	10:00~12:00 就職氷河期 セミナー②	8 10:00~12:00 職場の困った場面を 考えよう①	13:30~15:30 職場の困った場面 を考えよう②
10 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング 13:30~15:00 宇城セミナー②	11 10:00~11:30 アンガー マネジメント②	13:00~15:00 仕事に役立つ Excel④	12	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう②	13 10:00~11:30 第一印象を 良くしよう②	13:00~14:30 マネーとライフプラン 講座② 13:45~15:15 Y HWへ行こう	14 10:00~11:30 リラクゼーション①	13:00~14:30 身体をほぐそう① 13:00~14:30 自分の職業適性を みてみよう② ※2/14振替分	15 閉館日	13:00~14:30 心の力をつけよう
17 10:00~12:00 PCTトレーニング 10:00~11:30 アサーション①	13:30~15:30 PCTトレーニング	18	13:00~15:00 仕事に役立つ Excel⑤	19 10:00~11:30 リラクゼーション②	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう③			21	13:00~14:30 身体をほぐそう②	22 10:00~12:00 電話対応講座 (就活編) 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 22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。
24 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	25 10:00~11:30 アサーション②	13:00~15:00 仕事に役立つ Excel⑥ 13:30~15:00 自分の価値観を 知ろう	26 10:00~12:00 電話対応講座 (職場編)	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう④	27 10:00~12:00 働き方を考えてみよう	13:45~15:45 Y HWチャレンジ講座	28		29 閉館日	
31 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング							<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> <p>〒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)</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。

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させていただきます。	ヤングハローワーク
ストレス対策		
リラクゼーション<2回コース>	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ます。実際に行います。	就活準備室
考え方を柔軟にしよう<4回コース>	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」を出来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。	就活準備室
身体をほくそう<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く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しょう。*準備物：バスタオル、飲み物、汗拭きタオル	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。	①集会場 ②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。	集会場
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！	就活準備室
働き方を考えてみよう	正社員やアルバイトって何が違うんだろう？派遣や請負って何だろう？社会保険や待遇の違いってどのくらい違うんだろう？そういうことを具体的に考えて行きます。	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が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ます。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

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ぞすれどすれどいいの?」「どういった電話の仕方、掛け方なら失礼でないの?」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「誰かから掛かってくるか分からない」「誰が電話口に出るのか分からない」という電話に対応する機会が減っています。「会社での電話の仕方、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てください!!	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<6回シリーズ>	仕事とは・スキルを高める事も重要ですが、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じて心の力をつける講座です。今回は 6回シリーズの最終になります。テーマは『目的と目標』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、困っていること等を楽しみシェアしませんか?	集会場
宇城セミナー	1日目「自分の価値観を知ろう」では、自分らしさを作っている価値観について考えていきます。2日目「面接に向けて質疑応答の仕方を学ぼう」では回答のコツを学んで、面接での受け答えの準備をしましょう。1日だけの受講も可能です。宇城近辺の方は是非ご参加ください。	ハローワーク宇城
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
おーさあこども食堂	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(^_^)/ ※エプロン・三角巾をご持参ください。	喫茶



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。

3月のサポステ出張相談日

ヤングハローワーク

(毎週木曜日 時間：13:30～16:30)

6日(木)、13日(木)、27日(木)



ハローワーク宇城

(毎月2回 時間：13:30～16:30)

14日(金)、28日(金)

ハローワーク上益城

(毎月1回 時間：13:30～16:30)

18日(火)

