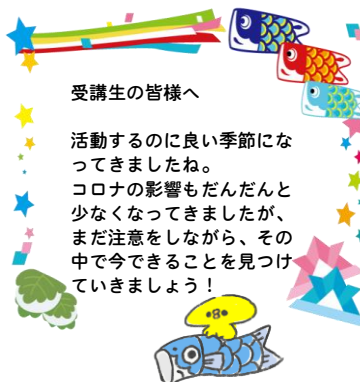


2023年5月 サポステ・外部講座内容のご案内

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。	集会場
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ます。	ヤングハローワーク
ストレス対策		
働くためのセルフケア	ヘルスケアとは健康維持や増進のための行為や健康管理の事です。仕事をする上ではとても大切なことです。講座内容としては、①労働者のストレスの現状と働く人が抱えるストレスの内容 ②メンタルヘルス不全を起こしやすい人は？ ③初期サインに気づくためのポイントとは？ ④ストレスの軽減法 ⑤心身リラックス法となります。肩の力を抜いて気楽に参加してください。	集会場
アンガーマネジメント<2回コース>	ムカッと、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6月13日(火)の予定です。	集会場
自己表現講座		
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ガ氏を講師に迎え、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
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。	集会場
自己分析・自己理解		
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。自分の特性が分かったら、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。	①健康文化ホール講座室B ②③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
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。	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『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
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
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回目：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。辞める前に必ず相談を！	集会場
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
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のような感じですか?」「どういった電話の仕方、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「誰か掛かってくるか分からない」「誰か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
PCTスキル系		
PCT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Word<5回コース>	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、ページ数調整等を学び、見栄えの良い文書作成を目指します。	就活準備室
その他		
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んでいること、良かったこと、困っていること等を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、ポリテック本館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。気になる方はもちろん、取り合えず聞いてみようかなでも参加OKです。気軽に参加ください。	集会場



～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@mica.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)

5月のサポステ出張相談日

ヤングハローワーク (毎週木、金曜日 時間: 13:30~16:30)

11日(木)、12日(金)、18日(木)、19日(金)、25日(木)、26日

ハローワーク宇城 (毎月2回 時間: 13:00~16:00)

5月12日(金)、22日(月)

ハローワーク上益城 (毎月1回 時間: 13:30~16:30)

5月16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