

コースの案内	プログラム名	集合場所	持ち物	開催時間	定員	プログラム内容
A コース 6か月以内の1件応募を目標に頑張ってください！	自己理解セミナー①	セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	13:30~15:00	6名	9つのタイプから自分の特性を知ることで、長所・短所探しをしてみましょう！
	ジョブトレ農業	サボステ	筆記用具・軍手・長靴 汚れてもいい服装	9:00~11:00	6名	農作業を通して、職業理解とコミュニケーションの練習をしませんか。 ※直接現地に行ける方は、9:30に現地集合です。詳しくはサボステスタッフにお尋ねください。
	ジョブトレ図書館	深谷図書館	筆記用具・動きやすい服装・エフロン・白手袋	10:00~12:00	5名	深谷市図書館の書架整理を行います。深谷市図書館ボランティアのスタッフの方と一緒に作業を行います。ボランティア作業を通して、責任をもって整理することやコミュニケーションの練習をしましょう。
	地域活動体験	セミナー室	筆記用具・軍手(長靴) 汚れてもいい服装	10:00~12:00	12名	主にサボステ近隣の清掃を行います。地域活動を通して他の利用者とコミュニケーションの練習をしましょう！
	ビジネスマナー入門編 (挨拶)	セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	13:30~15:00	4名	あいさつ、身だしなみなど仕事する上で必要となる基本的なマナーについて学びます。
	パソコン教室 (ヒキナー編)	セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	10:00~11:30	4名	初めての方でも大丈夫。パソコンの仕組み、各装置の働き・名称、使用ソフトの概要から学んでみましょう。
	はじめての就活(全3回)	セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	13:30~15:00	6名	まずは就職活動ってどんなものか具体的にイメージしてみましょう。面接なんてコワくない！ ①働くイメージづくり(雇用形態・求人票のみかた) ②応募電話のかけ方 ③面接シミュレーション
B コース 6か月以内の内定を目標に頑張ってください！	自己理解セミナー②	セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	13:30~15:00	6名	自分に合った仕事が見つからない…じゃあ自分でどんな特性を持っているんだろう？意外と気づいていない自分の特性をワークを使って考えてみましょう。
	職場対人技能トレーニング①	セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	13:30~15:00	6名	はじめて仕事で出て来るピンチへの準備をしませんか？多くの人が困るであろう場面についてみんなで検討していきます。そしてロールプレイを通して練習を行います。
	ビジネスマナー (敬語・電話対応)	セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	13:30~15:00	6名	社会人として必要な敬語。職場での電話対応。仕事をするうえで知っておくべきマナーの代表的なものです。苦手意識をもっている人が多いようです。そこでこの敬語と電話対応を学んで、仕事デビューする際の不安を軽減させましょう！
	パソコン教室 (word・メール対応,excel)	セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	10:00~11:30	4名	Wordの基本(文章作成・書式設定・表作成)と基本的なメール対応を学びます。 Excelの基本(表作成~計算・グラフ作成・データベース)を学習します
	就職活動セミナー(全4回)	セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	13:30~15:00	6名	就職活動をすすめていくうえで大切なことを4回に分けて学びましょう。コツを知ると応募のハードルがグッと下がりますよ！ ①求人票の見方・応募電話 ②志望動機・自己PR ③職務経歴書・添状・送付 ④面接シミュレーション
C コース 3か月以内の内定を目標に頑張ってください！	職場対人技能トレーニング②	セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	13:30~15:00	6名	仕事を継続していくうえで出てくる困り事や不安に思う事を事例をもとに考えていきます。またどう対応したらいいかについてロールプレイを通して練習をします。
	ビジネスマナー (報連相・メモの取り方)	セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	13:30~15:00	6名	新入社員だけじゃない！社会人として重要なビジネスマナーである「報告・連絡・相談」と「メモの取り方」について学びましょう。これをマスターしておけば、職場でのコミュニケーションも円滑になり、あなたの評価も上がることでしょ(´▽`)
	パソコン教室 (Power Point)	セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	10:00~11:30	4名	Power Point を使った見栄えの良い発表資料作りを学びます。自分を売り込むプレゼンにチャレンジしましょう。
	アサーショントレーニング	セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	13:30~15:00	6名	言いたいことがあるけれどなかなか相手に伝えることができないという場面はありませんか。アサーショントレーニングでは、自分の意見を相手に適切に伝えるための方法を学びます。ロールプレイを通して練習をしてみましょう。
	ホンキの就職	 セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	12:30~17:00	10名	リクルートの協力を得て実施している就労支援セミナーです。自分の可能性の発見から求人への応募、面接まで一貫して支援します。参加条件：①現在就職活動を始めている方②グループワークで自分の意見が言える方③全4回参加できる方
共通 セミナー	職業人講話	セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	13:30~15:30	12名	様々な職業に就いている方に講話をしていただけます。どうしてその職業を選んだのか？働らくことにどんなやりがいを感じているのか？など、実体験に基づく話を聞くことで、これから職業選択をする参考にしてください。※全コース対象
	ハローワークセミナー	開催するハローワーク	筆記用具 セミナー用ファイル	10:00~11:30	6名	各ハローワークで実施します。職員の方からハローワークの活用方法や雇用情勢を説明していただいた後に検索機にて求人検索を行います。当日ハローワークカードの作成もできますのでご利用下さい。※Aコース・Bコース対象
	ストレス対処を学ぼう	セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	13:30~15:30	6名	不安をなかなかコントロールできない……ミスをしてもなんとかやっていけるのか不安……ストレスによる困難は人それぞれあると思います。ストレス対処法を学んでみませんか。ストレス対処について役立つワークを行う予定です。※Aコース・Bコース対象
	ストレスマネージメント	セミナー室	筆記用具 セミナー用ファイル	13:30~15:00	6名	ストレス理論に基づいてストレスと上手に付き合う方法を学びます。ストレスに強くなって就活をすすめましょう。※Bコース・Cコース対象