

コースの案内		プログラム名	時間	場所	定員	プログラム内容
A コース	基礎	就職活動入門講座① 目標づくりをしよう	90分	セミナー室	6名	就職に向けた目標づくりをしていきます。まずはここから参加しましょう。
		就職活動入門講座② 声を出す練習をしよう	90分	セミナー室	6名	就活の基本、挨拶の練習をします。声を出して相手に話す練習をしましょう。
	実践	農業体験	120分	サポステ (または現地)	6名	先ずは体を動かしましょう！農業作業を通して仕事のイメージづくりに役立てます。
		地域活動体験	90分	セミナー室	8名	地域の清掃などの活動を通して、他の人とのコミュニケーションや働くことについてのイメージづくりをします。
		図書館ボランティア体験	90分	深谷図書館	5名	書架整理の活動を通して、人とのコミュニケーションや仕事のイメージづくりを行いましょ。
B コース	基礎	就職活動準備セミナー① 自分の興味を知ろう	90分	セミナー室	6名	自分の興味を整理して、就職に向けて動き出しましょう。
		就職活動準備セミナー② 仕事力発見ワーク	90分	セミナー室	6名	自分の得意なところ、強みはどんなところか分かりますか？自分の長所を探して、面接の自己PRに備えましょう。
		就職活動準備セミナー③ 社会で求められていることを知ろう	90分	セミナー室	6名	社会が何を求めているのか。就職するための何が必要なのかを考えます。
		就職活動準備セミナー④ 1分間スピーチ	90分	セミナー室	6名	就職活動・実際の仕事場面では、適切な話し方ができることが求められます。人前で声を出して話をする練習をしましょう。
	実践	職場見学会	90分	※	6名	社会にはどんな仕事があるのか。実際の現場を見学して、働いている人たちの様子を見てみましょう。そして、ジョブトレや職場体験につなげます。
		ジョブトレーニング	※	※	※	少しでも興味をもった仕事を実際に体験してみよう。自分が「働くんだ！」というイメージを固めます。(個別対応になります。)
C コース	実践	応募先を探そう～応募しよう	90分	セミナー室	5名	自分たちで就職に向けて動き出すことをしていく場です。①求人票の見方～実際の求人を探してみる(求人誌・PC等)②履歴書の書き方(ブランクがある場合の対応等)③面接シミュレーション(志望動機・自己PR等)
		職場体験	※	※	※	週20時間以上の職場体験を通して、実際の就職を見据えた体験を行いましょ。(個別対応になります。)
		ホンキの就職	270分	セミナー室	10名	リクルートホールディング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
セミナー 共通	職業人講話	90分	セミナー室	16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	
	パソコンセミナー	90分	セミナー室	3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。	
	ストレス対処講座	90分	セミナー室	10名	不安をなかなかコントロールできない……失敗をいつまでも引きずってしまう……ストレスによる困難は人それぞれ持っています。ストレス対処法を学んで、就職への不安を取り除きましょう。	
	コミュニケーションセミナー	90分	セミナー室	10名	人との会話が苦手な方に、適切な話し方・聞き方を知識として学ぶだけでなく、身に付け活用できるようなコミュニケーションのワークを行う予定です。	
定着 支援	OB懇親会	120分	セミナー室	10名	サポステを利用して就労した方向士で職場定着に関する意見交換や職場での経験や体験を共有するための懇談会です。	
	OB専用各種セミナー	90分	セミナー室	6名	サポステを利用して就労した方が職場に定着するための各種セミナーを開催します。ぜひご活用ください。	

※開催内容によって、日時、場所は異なります。詳しくはサポステ職員へお尋ねください。