



プログラムカレンダー

深谷サポステ

A Aコース
 B Bコース
 C Cコース
 定 定着支援
 共 共通セミナー
 つ つどいの場

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|---|---|--|--|
| | | 1 休館 | 2 休館 | 3 休館 | 4 休館 |
| 6 | 7 本庄出張相談 | 8 共 みんなで初詣 10:00～11:30 滝宮神社へ行こう！ 定着・ステップアップ相談 17:00～19:00 | 9 | 10 A 図書館ボランティア 10:00～11:45 ※9:50図書館前集合 | 11 休館 |
| 13 休館 | 14 | 15 共 明けまして～ コミュレ! 年の初めは体幹を動かして元気スタート!! 13:30～15:00 | 16 共 職業人講話 (株)カンエイメンテナンス 13:30～15:00 | 17 A A① 目標づくりをしよう 13:30～15:00 | 18 休館 |
| 20 (親の会) | 21 A A③ 職場体験先の紹介 13:30～15:00 熊谷出張相談 | 22 共 地域ボランティア 深谷駅前の花壇整備 9:30～11:30 サポステ集合9:15 | 23 共 | 24 共 みんなで コミュレ! 連想合戦で コミュニケーションに挑戦 13:30～15:00 | 25 利用説明会 13:30～15:00 ※新規利用希望の方へ |
| 27 つ つどいの場 ～座禅体験～ 12:45サポステ集合 | 28 | 29 A A④ はじめての就職活動 13:30～15:00 | 30 共 ストレス対処セミナー ～怒りのコントロール～ 13:30～15:00 | 31 | |

おすすめのプログラム

ストレス対処セミナー 共

今回のテーマは怒りの感情と上手に付き合う方法についてです。イライラする場面はありませんか？対処方法をみにつけましょう♪



明けましてコミュレ! 共

年の初めは身体に栄養！

簡単に楽しく体幹をきたえます。みんな知ってるワークが盛りだくさん！ワイワイしながら、頭と身体と心にエネルギーを充電させよう

13:30～15:00



今月の職業人講話 おすすめ

1/16 (株)カンエイメンテナンス

深谷市内の水道処理施設や行田市の焼却場など、いくつもの現場を運営管理している会社です。まずは話を聞いて、職場見学や体験を考えてみませんか？(男性が主な職場です)

| コース | プログラム名 | プログラム内容 |
|------------|--|--|
| A コース | 目標づくりをしよう① | サポステを活用しながら就職するためにはどんな進め方があるのか？そして自分はどうな働き方をしたいと思っているのか？スタッフと一緒に考えながら具体的な目標作りを行います。まずはここからスタートしましょう！ |
| | やさしいマナー講座「就活力」② | 就活に役立つ、挨拶や身だしなみの基本を体験型セミナーで楽しくマスターします。 |
| | 職場体験先の紹介③ | ジョブトレ～職場体験にどんなふうに参加するのか、先輩たちの事例を紹介しながら具体的に説明します。 |
| | はじめての就職活動④ | 就職活動に向けて必要な知識を学び、具体的なイメージをしてみましょう。 |
| | 図書館ボランティア | 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う。地域のボランティアの方と一緒に深谷図書館での書架整理を行います。 |
| B コース | 就活準備セミナー① 求人票の見方～「応募電話をかけてみよう」 | 仕事を探す方法は色々あります。ハローワーク・求人誌・インターネットなど 応募の方法も違います。それぞれの求人票の見方から応募の方法について学びます。実際に応募の電話をかけてみましょう！ |
| | 就活準備セミナー② 志望動機&自己PR～「面接なんてこわくない」 | 志望動機と自己PRの違いを学びそれぞれが作成してみます。台本を見ながら面接での受け答えを繰り返すことで、苦手意識を克服しましょう。 |
| | 職場体験先見学会 | 物流の現場、小売業の店舗、製造関連の工場、学童保育の現場や介護施設などなど、実際にどんな環境でどのような作業をしているのか実際に見学することで、職場体験のイメージを掴みます。※相手先の都合がありますので随時開催になります。 |
| C コース |  若者のための就職応援プログラム ホンキの就職 | 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 |
| | 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う。体験後に採用面接可能な体験先も多数あります。 ※個別対応になります。 |
| 定着 支援 | OB懇親会 | サポステを利用して就労した方同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 | “職場でのストレスやメンタル不調に強くなるセミナー”や“マナー講座:給与明細の見方～ひとり暮らしに必要なお金”“知らないと損する労働講座”など各種セミナーを開催します。ぜひご利用ください。 |
| 共通 セミナー | 職業人講話 | 様々な職業に就いている方に講話をしていただきます。なぜその職業を選んだのか？仕事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。 |
| | パソコンセミナー | 1.Windows 10 操作(全1回) 2.Word 基礎(全1回) 3.Excel 基礎(全2回) 4.PowerPoint 基礎(全1回) 5. Excel 活用(全1回) |
| | ストレス対処セミナー | ストレスをしなやかにコントロールする方法を学んでいきます。 ※外部の講師をお招きしての“折れないこころの作り方セミナー”も随時開催します。 |
| | ハローワークセミナー | ハローワーク職員の方から活用方法や雇用情勢を説明していただいた後にパソコン(検索機)にて求人の検索を行います。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。 |
| | PREP法 分かりやすい伝え方を練習しよう | 人前で話をするのが苦手な方！話がまとめられなかったり、うまく説明が出来なかったり……このセミナーでは人前で話をする練習を行ってきます。 |
| | 自分のトリセツ「エニアグラム」で就職力UP!! (全2回) | 「自分の適性って何だろう?」「苦手な人と上手に話せない……」エニアグラム(古代エジプトから伝わる人間学)は、人間の気質を9つのタイプに分類します。自分のタイプを理解することで、様々な人とのコミュニケーション能力が深まり就職活動もスムーズに進みます。 |
| | ※コミュニケーションに関するセミナー (都度タイトル決定) | ※毎月違ったスタッフが、コミュニケーション能力UPに役立つセミナーを考えて開催しますので、是非楽しみながら参加してください。 |
| | 農業ボランティア | まずは体を動かして季節を感じてみましょう！農作業を通して働くイメージづくりに役立ちます。(夏には手作業の田植え、秋には稲刈りの体験もできます。) |
| | 地域活動ボランティア | 深谷駅近隣のゴミ拾いや公民館の草むしり、空き家片づけ作業など他者と協力しての作業を体験してみましょう。 |