



深谷サポステ プログラムカレンダー

2022年

月	火	水	木	金	土
	1 本庄出張相談	2 農業ボランティア 9:30~11:00 ※サポステ9:00集合 or※現地9:25集合	3	4 RIASEC & GATB 職業興味・適性検査 10:00~11:30	5 休館
7 パソコンセミナー① PC入門 基本的な操作と入力 10:00~11:30	8 地域ボランティア 駅通り 除草/花柄摘み 9:30~11:30 9:10分サポステ集合	9 ストレス対処セミナー 怒りのコントロール方法を学ぼう 13:30~15:00	10	11 図書館ボランティア 書架整理をしよう 10:00~11:45 9:50図書館玄関前集合	12 休館
14 パソコンセミナー② Word ビジネス文書の作成 10:00~11:30	15 熊谷出張相談	16 コミュニケーションセミナー 自分のタイプを知ろう! 13:30~15:00	17 OGの体験談に学ぶ メンタルヘルズ講座 『自分を受け入れる』 13:30~15:00	18 作業体験 和菓子ラベル貼り作業 13:30~15:00 サポステ集合13:20	19 休館
21 休館	22 目標づくりをしよう 活動の目標を立てよう 13:30~15:00	23 コミュニケーションセミナー スッキリ片付け術 13:30~15:00	24 はたらく基礎講座① はじめての就活 13:30~15:00	25 RIASEC & GATB 職業興味・適性検査 10:00~11:30	26 定着・ステップ アップ相談 13:30~15:00
28 パソコンセミナー③ Excel① 表の作成と関数 10:00~11:30	29 はたらく基礎講座④ 履歴書を書いてみよう 13:30~15:00	30 はたらく実践講座① 求人票の探し方 13:30~15:00	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Cコース</p> <p>応募書類・面接対策（個別セミナー） 実際に応募を控えた方向けの個別セミナー。応募書類作成や面接対策を行います。随時募集しております</p> </div>	

今月のおすすめ

共 OGの体験談に学ぶ 「自分を受け入れる」 **3月17日(木) 13:30~**

講師の方はサポステOGです。マイナス思考になりがちな考え方の癖やメンタル的な困難と向き合うために、自身で考え出した『ノートを活用』して、困難とうまくつきあいながら現在働いています。ノートの活用方法を具体的に教えてくれますし、皆さんと同じ目線で話してくれて、話しやすくとても穏やかな雰囲気です。

共 コミュニケーションセミナー 「自分のタイプを知ろう!」 **3月16日(水) 13:30~**

「苦手だな」「合わないな」と思っている人は、コミュニケーションのタイプが違うだけかもしれません。コミュニケーションのとり方は、4つのタイプに分けられます。自分と相手のタイプの違いを知って、円滑なコミュニケーションをとるヒントを学びます。

サポステからのお知らせ

【重要】新型コロナウイルス感染拡大防止のためのおねがい

- ①来所時はマスクをしてください
- ②少人数でセミナーを開催します。
- ③熱や倦怠感がある時は休んで下さい

※急な変更の可能性がありますので、ご了承ねがいます。

コース	プログラム名	プログラム内容
フレコース	はじめの一步	サポステに慣れるために楽しみながらコミュニケーションがとれるセミナーです。少人数でゲーム性のある内容を行います。※セミナーの内容は、毎回変更します。動き出す一歩として、ここから初めてみませんか？
	商店街を歩こう	地域のイベントや商店街のお店等を見学し、どんな仕事があるのかを身近に「見て」「触れて」「感じる」セミナーです。
Aコース	目標づくりをしよう	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？そして自分はどん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！
	はたらく基礎講座	就職活動に必要な知識を連続したセミナーで体感することが出来ます。 ①はじめての就活(社会保険など働くために必要な知識) ②求人票のミカタ ③応募電話をかけてみよう ④履歴書を書いてみよう ⑤はじめての面接シミュレーション
	図書館ボランティア	書架整理の活動を通じて、人とのコミュニケーションや仕事のイメージ作りを行います。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	はたらく実践講座	就職活動に向けた実践的な連続したセミナーです。①求人票の探し方のコツ～ハローワークインターネットサービスを使ってみよう ②ビジネス電話対応～ビジネス電話対応の基本(受発信、取次、不在時対応)を実践的に学びましょう ③面接官が教える面接のポイント
	職場体験先の紹介	参加するための具体的な流れを説明します。どんな体験先があるのか、体験後に実際に働いている先輩たちの事例を交えながら説明します。
	ジョブトレーニング(半日程度)	企業にて半日程度の作業体験を行い、実際にどんな環境でどのような作業をしているのかを体験し仕事のイメージを掴みます。
Cコース	 若者のための就職応援プログラム ホノキの就職	リクルートホールディングスの協力を得て実施している就労支援セミナーです。志望動機の用意の仕方から面接練習までの準備を行う2回連続セミナーになります。就活における課題と解決策を把握したうえで面接トレーニングに挑戦します。
	応募書類・面接対策	個別セミナー。企業へ応募する前に履歴書の確認や面接対策が行えるセミナーです。応募直前で緊張や不安がある方におすすめのセミナーです。オンラインでの面接対策も可能です。
	職場体験(週20時間程度)	スーパーなど物流倉庫の作業や製造関連の工場での軽作業、厨房の洗い場作業、学童保育や介護施設などで、実際に働くことを意識して体験が行えます。体験後に応募可能な体験先も多数あり、定着率は高いです。 ※職場体験は、随時対応になります。
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	基本操作から応用まで学べます。 1.PC入門(基本的な操作と入力) 2.Word(ビジネス文書の作成) 3.Excel①(表の作成と関数) 4.Excel②(グラフの作成とデータベース) 5.Power Point(簡単なプレゼンテーションを学びます)
	コミュニケーションセミナー	人と話をするのが苦手、接し方がわからないという方へ、人に伝える練習をコミュニケーションセミナーを通じて行います。講座形式やワーク形式で実施していきます。※セミナーの内容は毎回変更いたしますのでお楽しみにしてください。
	RIASEC & GATB	RIASECとは、自分の性格や興味をもとに自分の適した職業を知る検査が出来ます。GATBは、多様な職業分野で仕事をする上で必要とされる能力を測定することにより、職業選択を行ううえで客観的な情報として就職活動に役立てることが出来ます。
	作業体験	地域商店街や地元の企業にご協力いただき、シール貼りや封入作業など簡単な作業。作業を受け取り、納品するまで一連の作業を体験できます。
	エニアグラム	エニアグラムは人間の気質を9つのタイプに分類します。自分のタイプを知ることで、長所・短所を改めて理解し、応募書類や面接での自己PRに役立つワードを見つけます。
	ハローワークデビュー！	ハローワークに行き、ハローワークの利用方法や求人検索機の使用法、登録作業(未登録の方)等を担当の方に教えていただきます。初めて利用される方やあまり利用してこなかった方もハローワークの活用方法を知る事が出来ますので、ぜひ参加してみましょう。
	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。 ①ストレスの仕組みを知ろう ②リラクゼーションで気持ちを安らげよう ③考え方の工夫をしよう ④怒りのコントロール方法を学ぼう
	ビブリオバトル！ (自分の好きなことを話してみよう)	ビブリオバトルでは、5分間で自分が好きなことをプレゼンします。ジャンルは、書籍・音楽・映画など何でもアリ。人に自分の思いを伝える難しさ、そして楽しさを一緒に学びましょう！面接練習がまだ怖いという方、まずは人前で話すことに慣れてみませんか？
	OB・OGと話そう！	サポステを卒業したOB・OGから就活の経験談や現在の様子など話してもらって、参加者からの疑問や質問に答えていただきます。身近な先輩たちとの交流を通して、これからの就職活動に活かせるヒントを得ましょう！
	農業体験	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てます。(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	深谷駅前の花壇整備やイルミネーションの飾り付け等のボランティア活動を通して他者と協力しての作業を体験してみましょう。軍手などは持参してください。外で体を動かしましょう♪
定着支援	OB・OG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・OG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”といった働き始めてからのテーマを扱った各種セミナーを開催します。ぜひご活用ください。