

2022年

11月

深谷サポステ カレンダー

048-577-4727

月	火	水	木	金	土
	1	2 農業ボランティア 9:30～11:30 ※サポステ9:00集合 or現地9:25集合	3 休館	4	5 休館
	本庄出張相談				
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	9 オンラインセミナー アサーティブコミュニケーション 「自分も相手も大切に話す話し方」 13:30～15:30	10 自己 RIASEC&GATB 職業興味・適性検査 10:00～11:45	11 ボラ 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	16 コミュ コミュニケーションセミナー 実践ワークショップ！ 心の整理に繋がる片付け術 13:30～15:00	17 メンタル OGの体験談に学ぶ 「自分の考え方に気づく」 13:30～15:00	18 職業 ジョブトレーニング 和菓子ラベル貼り作業 13:30～15:00 サポステ13:20集合	19 休館
働くイメージ ①目標づくり ②はじめての就活 13:30～15:20	熊谷出張相談				
21 メンタル オンラインセミナー ストレス社会を生き抜く ための心理学講座(外部) 10:30～12:30	22 就活 働く前に知って役立つ知識 労働に関するルール 13:30～15:00	23 休館	24 ボラ 地域ボランティア イルミネーション設置 9:30～11:30 サポステ9:15集合	25 就活 職場体験先紹介 体験先の企業を紹介します 10:00～11:30	26 定着 ステップアップ相談 13:30～15:00
親の会					
28 パソコンセミナー③ Excel① 表の作成と関数 10:00～11:30	29	30			
フリースペース 13:30～16:30 ※要予約。時間内であれば ご利用可能です。					

今月のおすすめ①

コミュ アサーティブ コミュニケーション 11月9日
13:30～15:30

～自分も相手も大切にする話し方～
相手も尊重した上で、自分お意見や要望を相手に伝えるアサーティブコミュニケーションを学びます。人間関係を円滑にするコミュニケーション力を身につけて、就職活動や就職後の職場で役立てましょう。【オンラインセミナー】

今月のおすすめ②

メンタル ストレス社会を生き抜くための心理学講座 11月21日
10:30～12:30

職場や日常生活などでストレスを抱えることも多いでしょう。ストレスで大半が人間関係に通じるとも言われています。人間関係を円滑にし「悩んでいたことがちょっとラクになる」そんなコツを優しく学べる心理学講座です。【オンラインセミナー】

サポステからのお知らせ

フリースペースをご活用ください！

セミナー室を開放して、みんなが自由に使える時間です。求人を検索したり、履歴書を書いたりに使ってください。

PC3台
利用可！



【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、ご了承ください。

オンライン面接対策／応募書類・面接対策

就活

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。

就活	就活
PC	パソコン
職業	職業理解
自己	自己理解
メンタル	メンタルヘルス
コミュ	コミュニケーション
ボラ	ボランティア
定着	定着支援

カテゴリー	プログラム名	テーマ	内容	
就活	働くイメージをつくる	連続	①目標づくり	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！
			②はじめての就活	
	仕事探しをはじめよう	連続	①求人票の見方	求人票の種類や探す時にどこに注目したらいいのか？ハローワークインターネットサービスを使った探し方のコツ・応募電話をかける際に気をつけるポイントを学びます。自分で仕事を探す・応募する力を身につけていきましょう。
			②求人票の探し方	
			③応募電話	
	応募準備をしよう	連続	①履歴書の書き方	履歴書を書く時の注意点と書き方を学び、実際に自分の履歴書を書いてみます。履歴書を仕上げ、いつでも応募できる準備を進めていきましょう。
			②履歴書を書こう	
	面接シミュレーション		How to 面接～面接なんてこわくない～	面接官が教える面接のポイントを解説します。面接の前に雰囲気をつかんでおきましょう。
	ビジネスマナー		職場電話対応術～大人の気配り～	ビジネス電話対応の基本（受発信・取次・不在時対応のメモ作成）を実践的に学びましょう。
	職場体験先紹介		職場体験先紹介	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。
	働く知識を学ぼう		労働に関する知識	働くために必要な知識（社会保険や労働法など）について学びます。
オンライン面接対策	個別	zoomのつなぎ方・オンライン面接練習	zoomを使いながら、対面とは違うオンライン面接に向けた練習を行います。	
応募直前対策セミナー	個別	応募書類作成・面接対策	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。	
パソコン	パソコンセミナー(全5回)	連続	入門・Word・Excel・PowerPoint	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）
職業理解	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。	
	ジョブトレーニング		半日から1日程度の作業を行います。	
	職場体験		職場体験前に、就職するための準備運動として役立てます。 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、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。※随時対応になります。	
	人生100年時代の社会人基礎力		様々な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力について学びます。	
自己理解	RIASEC & GATB		RIASECとは、自分の性格や興味から自分に適した職業を知る検査。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の測定。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。	
	自分発見プログラム 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、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。	
メンタルヘルス	ストレス対処セミナー	※内容は毎月変わります。	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アガ-コントロールなど）	
コミュニケーション	コミュニケーションセミナー	※内容は毎月変わります。	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。	
ボランティア	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。	
	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しょう。	
	農業ボランティア		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。 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。	