4月

深谷サポステ プログラムカレンダー

2024年

※セミナーは2名以上で開催いたします。

月	火	水	木	金	土
1	2 本庄出張相談 ボラ **地域ボランティア** ステーションガーデン 9:30～11:30 **定員10名** サポステ集合9:20	3 ボラ **農業ボランティア** 9:30～11:30 **定員3名** ※現地9:25集合	4	5	6 **休館**
8	9 PC **パソコンセミナー④** Excel② グラフ作成とデータベース 10:00～11:30 **定員4名**	10 メンタル **カラーセラピー①** 色で心を癒すメンタルケア 13:30～15:30 **定員8名**	11 職業 **ジョブトレーニング** チラシ封入作業 13:30～15:00 **定員7名**	12 ボラ **図書館ボランティア** 書架整理をしよう 10:00～11:45 **定員7名** 9:50図書館玄関前集合	13 **休館**
15 親の会	16	17 職業 **職業人講話（OB編）** (株)小池勝次郎商店 大澤さん 13:30～15:00 **定員10名**	18 自己 **RIASEC&GATB** 職業興味・適性検査 10:00～11:45 **定員3名**	19 コミュ **コミュニケーションセミナー** 町の地図を作ろう！ 13:30～15:00 **定員8名**	20 **休館**
22 就活 **働くイメージ** ①目標づくり ②はじめての就活 10:00～11:50 **定員6名**	23 PC **パソコンセミナー⑤** PowerPoint 簡単なプレゼンテーション 10:00～11:30 **定員4名**	24 熊谷出張相談 メンタル **カラーセラピー②** 色で心を癒すメンタルケア 13:30～15:30 **定員8名**	25	26 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 **定員7名** サポステ集合13:20	27 定着 **定着・ステップアップ相談** 13:30～15:00
29 **休館** **【昭和の日】**	30 就活 **仕事探しをしよう** 応募電話のかけ方 10:00～11:30 **定員6名**				

就 応募書類・面接対策

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

今月のおすすめ

メンタル カラーセラピー①②
色で心を癒すメンタルケア
4月10日、24日 13:30～15:30

色を通して自分では気づけない感情と向き合うことができるでしょう。無意識に選ぶ色には自分の心情を表しているかもしれません。
ワーク形式で色紙を使った思い思いのコラージ作成を行い、楽しくカラーセラピーについて学びましょう。

職業 職業人講話（OB編）
（株）小池勝次郎商店
4月17日 13:30～15:00

講師の方はサポステOBとなります。
サポステの利用を経て(株)小池勝次郎商店に就職し現在も働いています。今までの苦労や経験を交えながらお話をしていただきます。皆さんと同じ目線で話してくれますので、ぜひ参加してみてはいかがでしょうか！

コミュ 町の地図を作ろう！
4月17日 13:30～15:00

情報カードをもとに、町の地図を完成させるゲームです。ヒントとなる手持ちの情報カードを他者と共有しながら、協力して町の地図を完成させるワークセミナーとなります。

	プログラム名		プログラム内容
就活	働くイメージ	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。先ずはここからスタートしましょう！
		初めての就活	
	仕事探しを始めよう	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。
		求人票の探し方	
		応募電話	
	応募準備をしよう	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。履歴書を仕上げて、いつでも応募できる準備を進めていきましょう。
		履歴書を書こう	
	面接シミュレーション	How to 面接	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。
		印象力アップ講座	印象力を上げて、内面から自信を持ち、採用面接対策やビジネスマナーを身につけましょう。
	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	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	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。
PC	パソコンセミナー （全5回）	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		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。
メンタル	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。
コミュ	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。
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。 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。
	農業ボランティア		先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ﾎﾞ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	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。

サポステ 地域若者サポートステーション

深谷若者サポートステーション
☎048-577-4727