

2023年

* 1月 *

深谷サポステ カレンダー

048-577-4727

月	火	水	木	金	土
2 休館	3 休館	4	5	6 初詣に行こう！ 滝宮神社でお参りをしよう 10:00～11:30 コミュ	7 休館
あけましておめでとうございます。 今年もよろしくお願い致します。 深谷サポステ スタッフ一同					
9 休館	10 地域ボランティア イルミネーションの撤去 9:30～11:30 サポステ9:15集合 ボラ	11	12 RIASEC&GATB 職業興味・適性検査 10:00～11:45 自己	13 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 ボラ	14 休館
16 PC 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 親の会	17 熊谷出張相談	18 自己理解 自己 エニアグラム① ※自己診断を致します。 13:30～15:00	19 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	20 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	21 休館
23 PC パソコンセミナー② Word ビジネス文書の作成 10:00～11:30 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。	24	25 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 自己理解 自己 エニアグラム② 13:30～15:00	26 コミュ カラージュでしおり作り アクセスジョブ・鈴木さん (就労移行支援事業所) 13:30～15:00	27 就活 応募準備をしよう ①履歴書の書き方 ②履歴書を書こう 10:00～11:50	28 定着 ステップ アップ相談 13:30～15:00
30 PC パソコンセミナー③ Excel① 表の作成と関数 10:00～11:30	31	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。			休館

今月のおすすめ①

自己 エニアグラム 1月18日,25日
13:30～15:00

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。自分のタイプを理解することで、面接での自己PRに役立てたり、職場でのコミュニケーションに役立てるなど、働くためのヒントにしてみましょう。

今月のおすすめ②

コミュ カラージュでしおり作り 1月26日
13:30～15:00

講師：アクセスジョブ(就労移行支援事業所) 鈴木さん
雑誌などを使い、世界に1つしかないオリジナルのしおり作りをしてみませんか？他者とコミュニケーションをとりながら楽しくしおり作り体験をしてみましょう！

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。



【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、ご了承がいます。

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のつながり方・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。	
メンタルヘルス	ストレス対処セミナー		※内容は毎月変わります。 （①ストレスの仕組みを知ろう ②リリ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す。	
	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。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。	
	地域ボランティア		（夏には手作業の田植え、秋には稲刈りの体験もできます。） 深谷駅前の花壇整備やイベント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いきましょう。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。ぜひご利用ください。	