

まつどサポステ3月就職準備セミナー



	月	火	水	木	金	土
所内					コラージュ 10:00~12:00	サポステ説明会 10:30~11:00
	4	5	6	7	8	9
所内	内定までの 実践ワーク① 10:00~16:00	業種・職種理解 10:00~12:00	マネープラン 13:00~15:00	内定までの 実践ワーク② 10:00~16:00	不安・緊張の 扱い方 10:00~12:00	
所外		農業体験 10:00~12:00	ハローワーク 出張相談 10:00~12:00	ハローワーク 出張相談 10:00~12:00	一般職業 適性検査 勤労会館:会議室A 10:30~11:30	
	11	12	13	14	15	16
所内	内定までの 実践ワーク③ 10:00~16:00	サポステ説明会 13:30~14:00	PC基礎講座 10:00~12:00 PC基礎講座 13:00~15:00	内定までの 実践ワーク④ 10:00~16:00		
所外		【公開】 企業説明会 勤労会館:会議室B/C 10:00~12:00 ハローワーク 出張相談 13:00~15:00	一般職業 適性検査 勤労会館:会議室A 10:00~11:00	【出張講座】 職業興味と働き方 地域生活支援センターすみれ 13:30~15:00 ハローワーク 出張相談 10:00~12:00	【公開】 履歴書の写真 サポステ下1階ホール 13:00~16:00	まつサポ コミュニティ 勤労会館:会議室B/C 13:00~15:00
	18	19	20	21	22	23
所内	はじめてでもできる プログラミング講座 13:00~16:00	Let'sトライ PowerPoint 10:00~16:00	祝日	睡眠のお話 10:00~12:00		
所外		一般職業 適性検査 勤労会館:会議室A 10:00~11:00 鎌ヶ谷 出張相談 13:00~16:00		ハローワーク 出張相談 10:00~12:00	マインド フルネス 勤労会館:会議室B/C 10:00~12:00	
	25	26	27	28	29	30
所内	報道相仕事の 進め方 10:00~12:00		PC基礎講座 10:00~12:00 PC基礎講座 13:00~15:00	モチベーション アップ 10:00~12:00	  <p>セミナーの内容を変更・ 中止させていただくことがありま す。 予めご了承ください。</p>	
所外	面接対策 13:00~15:00	ハローワーク 出張相談 13:00~15:00	一般職業 適性検査 勤労会館:会議室A 10:00~11:00	ハローワーク 出張相談 10:00~12:00		

セミナー名	内容	
公開・企業説明会等	【公開】企業説明会	2社の企業をお招きし業界の話、募集している求人内容、企業理念などについてのお話を伺います。人事担当者から直接話を聞けるチャンスです。 (内容が変更となることがありますので予めご了承ください)
	農業体験	松戸市で無農薬野菜を作っている農園で、種まき、手入れ、収穫、袋詰めなどを体験します。(季節や天候によって内容は異なります) 【持ち物】①ビニール手袋②汚れてもいい服装と靴③帽子④飲み物
	出張講座 職業興味と働き方	流山市の地域生活支援センターにて、まつどサポステ相談員による出張講座を開催します。 前半:職業興味検査 後半:サポステの利用を経て就職された方の働き方を紹介します。
	【公開】履歴書の写真	人物写真家 小櫻氏をお招きし、職業人講話と撮影会を行います。カメラマンの視点から好印象を与える履歴書の写真について学び、実際に写真撮影をします。【持ち物】①USB
キャリア	内定までの実践ワーク ①～④	3/4、3/7、3/11、3/14の全4回で、仲間の力を借りながら自己&仕事理解を深め応募活動を進めます(面接練習、宿題有り)目標は自信をもって就活できるようになることです。
	業種・職種理解	業種は20種類、職種になると18,725種類にもなります。就活を行う上で大切な業界や職種の研究から、効果的な求人検索や自分に合った仕事を見つける為の研究にも役立ちます。
	マネープラン	一人暮らしをしたらどのくらいのお金がかかるでしょう? カードを使って一人暮らしのシミュレーション体験をしてみましょう。
	報連相 仕事の進め方	職場にスムーズに溶けこみ、信頼を勝ち取るために「ハウレンソウ」を身につけましょう。
	面接対策	面接時のマナーや受け答えのコツをロールプレイングを交えながら学んでいく講座です。
	モチベーションアップ	モチベーション(意欲・やる気)がテーマです。自分はどんな時にやる気が出るのか、どうすれば意欲が高まるのか、簡単なワークを通じて一緒に考えていきましょう。
自己理解・コミュニケーション	コラージュ	雑誌やパンフレット、フリーペーパー等から「気になったもの」を選んで好きなように切り貼りして自分だけの作品を作ります。自由に作れて自由に話せる。想像力が刺激されるワークです。 【持ち物】①はさみ②のり③切ってもいい雑誌や写真
	不安・緊張の扱い方	人前で意見を言うと注目されている気がして…等の社交場面での困り事についての対処方法を学びます。
	まつサポコミュニティ	災害、アウトドア、DIY…様々な場面で活用できるロープの結び方。覚えておくといざという時に便利なロープワークを実践を交えて学んでいきます。
	睡眠のお話	体調管理には生活リズムを整える事が大切です。 睡眠と食事の関連性等、心身の健康作りのヒントをお伝えします。
	マインドフルネス	「瞑想を通して心静かな時間を味わいませんか。ストレス社会に対応するために、過去未来を行き交い忙しく働いている心を今に戻してリフレッシュさせてあげましょう。
PCセミナー	PC基礎講座	Word、Excel、PowerPoint、それぞれ基礎と応用を自習形式で学べます。 ・タッチタイピングから始めたい方 ・応募書類の作成サポートを受けたい方
	Let's スライ PowerPoint	誰かに伝える為には、解りやすく伝える事が大切です。 PowerPointのスキルを身に付けて提案力を高めよう!【持ち物】①USB
	はじめてでもできるプログラミング講座	お掃除ロボットやミニカーをプログラミングで動かしてみよう! やさしいプログラミングでお掃除ロボット「サポ丸君」やミニカー「サポルシェ」を動かしてみます。
検査	一般職業適性検査	適性のある職業の傾向や職業を選ぶ時のヒントが得られる検査です。 音声のガイダンスに従いながら行います。(定時開始のため、10分前集合です)
説明会	サポステ説明会	サポステの利用を検討中の方やそのご家族、関係機関の方を対象に利用方法・メニューをご説明します。お気軽にご参加ください。ご希望に応じて個別相談も受けられます。

*上記セミナーに関心または参加してみたいと思われた方、下記までお電話ください。

*参加には利用登録が必要です。対象者は15歳～49歳までの方です。

(登録時に無業の方、週20時間未満で就労中の方が対象です。学生の方は基本的にご利用できません。)



～厚生労働省委託事業・松戸市連携事業～

まつどサポステ

(まつど地域若者サポートステーション)

松戸市松戸2060 松戸商工会議所 別館2階

TEL:047-703-8301

月～土(祝休み)9:30～17:00(受付16:30迄)

HP:https://matsudo-saposute.net/

