

まつどサポステ8月就職準備セミナー

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
午前	「PC常設コーナー」 応募書類作成、PCスキルアップに利用可能 ※予約制 詳細はお問合せください  ←最新情報はこちらをCHECK セミナーは変更・中止の可能性が			ハローワーク出張相談		【公開】サポステ説明会 10:30~11:00
	午後			一般職業適性検査 13:00~14:00		
	5	6	7	8	9	10
午前	苦手・失敗を受け入れて未来へのスタート 10:00~12:00	業種・職種理解 10:00~12:00	PC基礎講座 10:00~12:00	一般職業適性検査 10:00~11:00	行動活性化セミナー 10:00~12:00	
午後		事務体験 名刺データ入力 13:00~15:00	PC基礎講座 13:00~15:00			
	12	13	14	15	16	17
午前	祝日		マネープラン 10:00~12:00	一般職業適性検査 10:00~11:00		
午後		自己PRのコツ 12:50~16:00		簡単！スマホで動画編集を楽しもう！ 13:00~16:00	【公開】サポステ説明会 13:30~14:00	先輩による職業説明会 勤労会館2F 13:00~15:00
	19	20	21	22	23	24
午前	報連相仕事の進め方 10:00~12:00	ハンドメイド教室 10:00~12:00	Excel実践講座 10:00~16:00	一般職業適性検査 10:00~11:00	不安・緊張の扱い方 10:00~12:00	
午後	面接対策 13:00~15:00			長所再発見プログラム 13:00~15:00		
	26	27	28	29	30	31
午前	寝つきを良くする方法&フリートーク 10:00~12:00	【公開】企業説明会 勤労会館2F 10:00~12:00	PC基礎講座 10:00~12:00			
午後	モチベーションアップ 13:00~15:00		PC基礎講座 13:00~15:00	【公開】職業興味から見えてくる業種理解 ハローワーク5F 13:30~15:30	一般職業適性検査 13:00~14:00	
	公開・企業説明会等	キャリア	自己理解・コミュニケーション	PC等	適性検査	

サポステ利用登録のおススメ！

サポステは、働くことに悩みがある15歳~49歳までの方の就職支援をしている公的な就労支援機関です。

サポステを利用して就職した先輩から寄せられたメッセージです。

〈利用者の声〉

Q サポステの利用者やこれから来所する皆さんへ一言

A 誰かに怒られるのではないかと、馬鹿にされるのではないかと不安があっても大丈夫。皆さん優しいですし、一歩踏み出せばなんとかなります。生きにくさを抱えた私のような人たちにとってはサポステは灯台のような、とても頼りになるありがたい場所です。 2024年5月 40代

Q サポステに来る前と現在とで大きく変わったことは？

A 何社も書類で落とされたり面接を失敗して、とても落ち込んでいたのですが、担当の方と話しているうちに自分を受け入れることができ、自己肯定感が高まりました。もっと早くサポステを知って良かったです。 2024年5月 20代

お問い合わせ・お申し込みは、HPまたはお電話でまつどサポステまで ※詳細は裏面をご覧ください。

セミナー名	内容	
公開・企業説明会等	【公開】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。
	【公開】企業説明会	いすゞビルメンテナンス㈱/イワブチ㈱の2社をお招きし、企業理念、事業内容、求人職種の仕事内容等、詳しくお話していただきます。人事担当者から直接話を聞き、質問もできるチャンスです。
	【公開】職業興味検査から見てくる業種理解	利用登録なしで参加できる公開セミナー「職業興味検査」です。質問に答えるだけで、あなたの職業への興味タイプが分かります。各々のタイプについてキャリアコンサルタントが解説します。
キャリア	苦手・失敗を受け入れて未来へのスタート	自分の苦手・失敗を受け入れて、対処できることは工夫しつつ、得意なことを見つけて又は磨いていけば、新しくチャレンジできることが見つかるのではないのでしょうか。未来へスタートを切るヒントをお伝えするセミナーです。
	業種・職種理解	就活を行う上で大切な業界や職種の研究！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。
	事務体験(名刺データ入力)	データ入力のお仕事をやってみたい方、一度体験してみませんか？参加対象:タッチタイピングが可能な方
	自己PRのコツ	面接ロールプレイングを交えながら面接官の気持ちを引き付ける面接力を身に付けます。
	マネープラン	一人暮らしをすると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。
	先輩による職業説明会	サポステを利用し各業界で活躍している先輩方が、本音で語ります。"実際の仕事内容、働き甲斐、職場の人間関係等"生の声を聞いて、今後の就活・キャリアアップに役立てましょう。
	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「ホウレンソウ」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	行動活性化セミナー	落ち込む気持ちは、まず行動から見直してみましょう。じっくり生活に向き合い、見直すことで気持ちをコントロールします。すぐに実践できる方法を学びましょう！
	ハンドメイド教室	グルーガンを使用してフェルト製のオーナメントを作成します。
	長所再発見プログラム	仲間と一緒に「気持ち」を知り「らしさ」を発見し合うセミナーです。「はじめの一步」を踏み出すヒントを得よう！
	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。
	寝つきを良くする方法&フリートーク	疲れて眠りはずなのに上手く寝付けない時はありませんか？寝たくない時に眠くなってしまいうこともありますよね…。みんなで対処法を考えてみましょう。
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
	PCアドバイス	・タッチタイピングから始めたい方
	Excel実践講座	Microsoft officeのExcelを活用し授業のように皆で一斉に進めていきます。与えられた数値データを整理し分かりやすくまとめる実践講座です。USBの持参をお願いします。
	簡単！スマホで動画編集を楽しもう！	今や動画編集が当たり前？あなたの手のスマホのアプリで気軽に動画を作っちゃおう。あなたも今日からクリエイター！！？動画編集アプリ[VITA]を予めご自身の携帯電話にダウンロードしておいてください。
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。

*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

TEL:047-703-8301



(まつど地域若者サポートステーション)

月～土(祝休み)9:30～17:00(受付16:30迄)

松戸市松戸2060 松戸商工会議所 別館2階

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