

# まつどサポステ10月就職準備セミナー

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
午前			ハローワーク出張相談 PC基礎講座 10:00~12:00	ハローワーク出張相談 一般職業適性検査 11:00~12:00	ストレスマネジメント 10:00~12:00	【公開】サポステ説明会 10:30~11:00
午後			PC基礎講座 13:00~15:00	仕事場面講座 13:00~15:00	すごろくトークを考えよう! 13:00~15:00	
	7	8	9	10	11	12
午前	職場の一日～メモの取り方～ 10:00~12:00	事務体験 名刺データ入力 10:00~12:00	Excel 実践講座 10:00~16:00	ハローワーク出張相談 一般職業適性検査 11:00~12:00		
午後	簡単!スマホで動画編集を楽しもう! 13:00~16:00	ハローワーク出張相談 自己PRのコツ 12:50~16:00		城東職業能力開発センター説明会&体験会 14:00~16:00		
	14	15	16	17	18	19
午前	祝日		ハローワーク出張相談 農業体験 9:30~11:30	ハローワーク出張相談	行動活性化セミナー 10:00~12:00	
午後		鎌ヶ谷出張相談	【公開】サポステ説明会 13:30~14:00	長所再発見プログラム 13:00~15:30 【公開】職業興味から見える業種理解 ハローワーク5F 13:30~15:30	企業研究と志望の動機 13:00~15:00	まつサポコミュニティ 13:00~15:00
	21	22	23	24	25	26
午前	パンフレット作り ハローワーク5F 10:00~12:00	就職活動のマナー 10:00~12:00	PC基礎講座 10:00~12:00	ハローワーク出張相談	不安・緊張の扱い方 10:00~12:00	
午後	パンフレット作り ハローワーク5F 13:00~15:00	ハローワーク出張相談	PC基礎講座 13:00~15:00	【公開】履歴書の写真 13:00~16:00	すごろくトーク 13:00~15:00	
	28	29	30	31	<div style="border: 2px dashed red; padding: 5px;"> <p><b>「PC常設コーナー」</b> 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</p>  <p>←最新情報は こちらをCHECK セミナーは変更・中止の可能性 があります。あらかじめご了承ください。</p> </div>	
午前	報連相～仕事の進め方～ 10:00~12:00		【公開】就職面談会 キテミテマツド9F 10:30~12:00	ハローワーク出張相談 一般職業適性検査 11:00~12:00		
午後	面接対策 13:00~15:00		【公開】就職面談会 キテミテマツド9F 13:30~15:00			
	就職面談会スペシャルセミナー	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	体験等	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。

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。

〈利用者の声〉 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。

Q サポステで一番良かった、役に立ったことは?

担当の方が就活や面接での不安な気持ちから、私生活の何気ない話まで、色々親身になって聞いてくださったので、精神面でも救われましたし、セミナーや職場体験等を通じて、自分だけでは気付かなかった可能性に気付いたり、自信につながられたりしたことがとてもありがたかったです。  
2024年7月 20代男性

Q サポステの利用者やこれから来所する皆さんへ一言?

合う合わないはあるかと思いますが、自分のペースで仕事探しができると思います。労働に関する問題を、自分一人や家族の中だけで対処するのはおススメできません。第三者の目としてサポステは利用できると思います。  
2024年7月 40代男性

- ◆豊富なラインナップの就職準備セミナーを全て受講可能
- ◆連携企業にて職場見学や1日~1週間の仕事体験できます
- ◆担当の相談員が就職までサポートします

セミナー名	内容	
公開・企業説明会等	<b>【公開】サポステ説明会</b>	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。
	<b>【公開】職業興味検査から見えてくる業種理解</b> in/ハローワーク5F	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。
	<b>【公開】履歴書の写真</b>	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
	<b>【公開】東葛地区正社員ステップアップ支援プロジェクト就職面談会</b>	場所:キテミテマツド9F アートスポットまつど 10:30~12:00 / 13:30~15:00 キテミテマツド(旧伊勢丹)9Fにあるアートスポットまつどにて就職面談会を実施します。採用担当の方より仕事内容や必要とされる人材について等のお話を聞くことができます。企業と直接お会いできるこの機会に是非ご参加下さい。
体験等	<b>城東職業能力開発センター説明会&amp;体験会</b>	「急がば学べ」就職への選択肢の1つとして職業訓練校があります。モノづくりの訓練校である城東職業能力開発センター(綾瀬駅から徒歩5分)に行き、講師より訓練校の説明と実際の授業の一部を体験させて貰えます。
	<b>農業体験</b>	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
就職面談会スペシャルセミナー	<b>仕事場面講座</b>	「職場でこんな時どうする？」を相談員2名も参加者としてトライします。各職場の社風・ルールもあり、答えは何通りもありますが、より良い対応と一緒に考えてみませんか。今回は自分では見ることができない”外から見た自分”を動画で確認してみることにチャレンジします。
	<b>職場の一日～メモの取り方～</b>	就職準備として「職場の1日」をロールプレイを交えながら体験します。仕事に役立つメモの取り方の参考例もお伝えします。「職場で上手くやるコツ」を掴むヒントになると思います。
	<b>自己PRのコツ</b>	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。
	<b>企業研究と志望の動機</b>	求人票から見えること、見るポイント、HPから企業を調べる方法を知りましょう！企業研究をして就職面談会への準備をしましょう。
	<b>報連相～仕事の進め方～</b>	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。
	<b>面接対策</b>	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。
	<b>【就職面談会向け】就職活動のマナー</b>	10/30(水)に就職面談会を開催します。就職面談会に参加する心構え、服装、あいさつ等の基本的なマナーを確認しましょう。
キャリア	<b>事務体験(名刺データ入力)</b>	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
	<b>パンフレット作り</b> in/ハローワーク5F	10/30(水)に実施される就職面談会の当日に配布するパンフレットの作成をします。
自己理解・コミュニケーション	<b>ストレスマネジメント</b>	日々のストレスと上手に付き合う方法を学びましょう。仕事や生活の中で感じているストレスは知らずに心身に影響を及ぼします。対処法を学びセルフケアをしていきましょう。
	<b>すごろくトークを考えよう！</b>	すごろくトークの「質問」まつどサポステオリジナル”を考えて、10/25(金)のすごろくトークゲームと一緒に作ってみましょう！
	<b>すごろくトーク</b>	ルール:①サイコロを振って、出た目によってコマを進める⇒②コマが止まった所に書かれた「質問」に答える⇒③話が終わったら、次の人がサイコロを振る 答えたくない質問はパスしてもOK!! 気軽に楽しみましょう。
	<b>長所再発見プログラム</b>	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！
	<b>行動活性化セミナー</b>	落ち込む気持ちは、まず行動から見直してみよう。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！
PCセミナー	<b>まつサポコミュニティ</b>	みんなで楽しく過ごせるレクリエーションを企画しています。笑いと創造力があふれるユニークなゲームを用意しました。誰でも気軽に参加できますので一緒に楽しみましょう♪
	<b>不安・緊張の扱い方</b>	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。
PCセミナー	<b>PC基礎講座</b>	Word, Excel, PowerPoint、それぞれ基礎と応用を自習形式で学べます。
	<b>Excel実践講座</b>	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。
	<b>簡単！スマホで動画編集を楽しもう！</b>	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！！？
検査	<b>一般職業適性検査</b>	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。

\*参加には利用登録が必要です。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。

\*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。)

まつどサポステ ～厚生労働省委託事業・松戸市連携事業～

松戸市松戸2060 松戸商工会議所 別館2階

**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)

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

