

# まつどサポステ11月就職準備セミナー

	月	火	水	木	金	土
午前	<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				1	2
午後	 ←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。				朗読を 楽しもう！ 10:00～12:00	【公開】サポステ 説明会 10:30～11:00
	4	5	6	7	8	9
午前	祝日	内定までの実践 ワーク① 10:00～16:00	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 就職面談会in流山 スタート流山おおたかの森ホール 10:00～15:00		
午後			PC基礎講座 13:00～15:00	一般職業適性検査 14:00～15:00		
	11	12	13	14	15	16
午前	目標達成整理法 10:00～12:00	睡眠のお話し 10:00～12:00	PowerPoint 実践講座 10:00～16:00	ハローワーク出張相談 内定までの実践ワーク② 10:00～16:00	行動活性化 セミナー 10:00～12:00	
午後	はじめてでもできる プログラミング講座 13:00～16:00	ハローワーク出張相談 【公開】 サポステ説明会 13:30～14:00 一般職業 適性検査 15:00～16:00			ニュースで学ぶ 時事対策 13:00～15:00	芸術の秋！ まつどサポ作品展！ 13:00～15:00
	18	19	20	21	22	23
午前			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		祝日
午後	PCアドバイス 10:00～12:00	報連相 仕事の進め方 10:00～12:00	【公開】未来を イマジネーション 10:00～12:00	内定までの実践ワーク③ 10:00～16:00	不安・緊張の 扱い方 10:00～12:00	
		鎌ヶ谷出張相談		【公開】職業興味検査 から見えてくる業種理解 ハローワーク5F 13:30～15:30	事務体験 (名刺データ 入力) 13:00～15:00	
	25	26	27	28	29	30
午前	内定までの 実践ワーク④ 10:00～16:00	ハローワーク出張相談 【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	ハローワーク出張相談 秘書検定から学ぶ ビジネスマナー 10:00～12:00		
午後			PC基礎講座 13:00～15:00	一般職業適性検査 14:00～15:00		

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。

- ◆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週間の仕事体験ができます
- ◆担当の相談員が就職までサポートします

〈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 サポステに来る前と現在とで大きく変わったことは？

工場見学をさせてもらった事により、いろんな現場を見ることが出来て勉強になりました。「職業適性検査」を受けたことで自分の適性に合った職種を知ることが出来ました。

2024年9月 (30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出来ると思います。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9月 (40代男性)

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】就職面談会in流山 スタート流山おおたかの森ホール	流山市及び周辺事業所12社と出会う就職面談会！（参加費無料・履歴書不要・就労相談可）職場環境や労働条件などを直接ご確認いただける機会です。流山おおたかの森駅北口から徒歩1分の「スタート流山おおたかの森ホール」にて開催します。	
	【公開】職業興味検査から 見えてくる業種理解 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。	
	【公開】未来をイメージーション	過去から未来までの長い時間軸で、自分について考える「自己理解」のセミナーです。過去の自分をヒントに未来の自分の理想の姿をイメージしてみよう！	
	【公開】企業説明会 勤労会館2F	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）	
体験等	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		
キャリア	仕事場面講座	「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。	
	内定までの実践ワーク ①～④4Days	11/5、11/14、11/21、11/25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。	
	目標達成整理法	目標達成への進め方を整理することはなかなか難しいものです。メジャーリーガーの大谷選手が高校時代に活用したのが「マンダラチャート」。文字化・見える化することで考えを整理し思考を深めるこの方法を活用して目標達成までの取り組み方のヒントにしましょう。	
	ニュースで学ぶ 時事対策	社会で起きている事を新聞・ネット記事等を見ながら探ります。社会に上手く対応するヒントにしましょう。	
	報連相・仕事の進め方	職場にスムーズに溶けこみ、信頼を勝ち取るむために「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。	
	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	
	秘書検定から学ぶ ビジネスマナー	秘書検定＝秘書スキルの証明資格と思いませんか？実は、社会人としての基本知識が学べ、証明できる資格なのです。一緒に問題を解きながら、オフィススキルも身につけましょう！	
	自己理解・コミュニケーション系	朗読を楽しもう！	仲間と一緒に声を出して本や詩を読んでみましょう。言葉を伝え合うこと、表現することの楽しさを味わい、毎日を心豊かに過ごすきっかけを作りましょう。
		睡眠のお話し	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。
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！	
芸術の秋！ まつサポ作品展！		絵や編み物、写真、クラフトなどの作品を大募集！ 11/1～11/16までの間、皆さんが心を込めて作った作品をサポステ所内に展示します。どんな作品に出会えるか…お楽しみに♪	
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。	
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
	PowerPoint 実践講座	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】USB	
	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。	

\*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/>

