

まつどサポステ1月就職準備セミナー

	月	火	水	木	金	土
			1 祝日	2	3	4
	6	7	8	9	10	11
午前		一般職業 適性検査 11:00~12:00	PC基礎講座 10:00~12:00	【所内ジョブトレ】 リサイクル本加工作業	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	業種・職種理解 13:00~15:00		
	13	14	15	16	17	18
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		
		ハンドメイド教室 10:00~12:00	PowerPoint 実践講座 10:00~16:00	一般職業 適性検査 11:00~12:00		
午後		ハローワーク出張相談 自己PRのコツ 12:50~16:00		【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	【公開】 家族のための 就職講座 勤労会館2F 14:00~15:30	悠々ホルン 講演会& ミニライブ 13:00~15:30
	20	21	22	23	24	25
午前	雑談力UPで 自分力UP 10:00~12:00	PC基礎講座 10:00~12:00	今と将来のための 公的年金と働き方 10:00~12:00	習慣をつくる 10:00~12:00	不安・緊張の 扱い方 10:00~12:00	
午後	はじめてでも出来る プログラミング講座 13:00~16:00	PC基礎講座 13:00~15:00	初心者歓迎！ プロから学ぶ Linux体験 13:30~15:30	一般職業 適性検査 14:00~15:00	自分の強みを見 つけよう 13:00~15:00	まつど合同企業 説明会 商工会議所本館 13:30~16:30
	27	28	29	30	31	
午前	報道相 仕事の進め方 10:00~12:00	3次元CADの 基礎知識 10:00~12:00		ハローワーク出張相談 【公開】 職業興味検査から 見えてくる業種理解 まつどサポステ 10:00~11:00		
午後	面接対策 13:00~15:00	自分の困りごと 対策セミナー 13:00~15:00	自分の困りごと 対策セミナー ～作業体験～ 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】職業興味検査から見えてくる業種理解	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。	
	【公開】家族のための就職講座	専門学校や短大、大学生の保護者、既卒で未就職状態の若者の保護者を対象としたセミナーです。セミナー後に個別相談もできます！	
	まつど合同企業説明会	松戸市に本社又は事業所がある企業が数十社出展する合同企業説明会です。まつどサポステも相談コーナーを設置します。松戸商工会議所本館にて開催されます。	
体験等	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	
キャリア	【所内ジョブトレ】リサイクル本加工作業	1/25(土)にまつどDEつながるステーションのイベント「古本市」が開催されます。出品される図書館のリサイクル本の加工作業をします。コツコツ黙々作業が好きな方ご参加ください。	
	業種・職種理解	就活を行う上で大切な業界研究や職種研究！業界、業種、職種、業態…似たような言葉が多くあり混同してしまいますね。どんな会社でどんな仕事をするのか？なんとなくではなくしっかりと理解しておくことで、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。	
	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。	
	雑談力UPで自分力UP	雑談は人と打ち解ける第一歩ですが、話題に困っている方も多いのでは？！悩み解決のヒントをお伝えします。	
	今と将来のための公的年金と働き方	社会保険労務士が公的年金制度の仕組み、保障の内容まで分かりやすく説明します。これからの生活に活かして行きましょう。	
	自分の強みを見つけよう	誰もが強みを持っています！ワークシートと対話を通じて自分の強みを見つけましょう。	
	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。	
	自分の困りごと対策セミナー	就労移行支援事業所ディーキャリア新松戸officeの方をお招きし、働く前の不安を解消するためのセミナーを実施します。自己理解を深め職場での実践を学ぶセミナーです。1/28、1/29全2回出席できる方が対象です。2日目では事務作業訓練の体験をしていただきます。	
	自己理解・コミュニケーション系	ストレスマネジメント	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。
ハンドメイド教室		グルーガンを使って小物入れを作ってみよう！	
悠々ホルン講演会 & ミニライブ		優しい語り口と心に響く歌声で、多くの人を魅了する悠々ホルン氏。今年も新しい年に向けて元気をチャージできるひとときをお届けします！心温まるひと時を一緒に過ごしましょう。	
習慣をつくる		「3日坊主」誰も経験をしたことがあるのではないのでしょうか。3日坊主はなぜ起こるのか…新しい習慣をつくる時に体の中ではどんな変化があるのでしょうか。いつもとは違う視点から習慣について見つめます。	
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「サボ丸君」やミニカー「サポルシェ」を動かしてみます。	
	初心者歓迎！プロから学ぶLinux体験	IT業界で働くことに興味がある方、ちょっとやってみたいという初心者も大歓迎です。サーバーやシステム開発でよく使われる「Linux」をプロから学べるセミナーで体験してみましょう！	
	3次元CADの基礎知識	専門家と一緒に「solidworks」というソフトを用いて、3次元CADの体験ができます。興味のある方、その世界を覗いてみませんか。	
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/

