

# まつどサポステ3月就職準備セミナー

	月	火	水	木	金	土
						1
						【公開】 サポステ説明会 10:30~11:00
	3	4	5	6	7	8
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 業種・職種理解 10:00~12:00		
午後	自己PRのコツ 12:50~16:00		PC基礎講座 13:00~15:00	一般職業 適性検査 14:00~15:00	【公開】 履歴書の写真 13:00~16:00	悠々ホルン講演 &ミニライブ 13:00~15:30
	10	11	12	13	14	15
午前	目標達成整理法 10:00~12:00	一般職業 適性検査 11:00~12:00	PowerPoint 実践講座 10:00~16:00	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		【公開】 サポステ説明会 13:30~14:00		【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5階 13:30~15:30	マネープラン 13:00~15:00	
	17	18	19	20	21	22
午前			ハローワーク出張相談 農業体験 9:30~11:30	祝日		
	一般職業 適性検査 11:00~12:00	報連相 仕事の進め方 10:00~12:00	PC基礎講座 10:00~12:00		不安・緊張の 扱い方 10:00~12:00	
午後	簡単！スマホで動画 編集を楽しもう！ 13:00~16:00	鎌ヶ谷出張相談 面接対策 13:00~15:00	PC基礎講座 13:00~15:00			
	24	25	26	27	28	29
午前		【公開】 企業説明会 勤労会館2階 10:00~12:00	PC基礎講座 10:00~12:00	ハローワーク出張相談 長所再発見 プログラム 13:00~15:30		
午後	一般職業 適性検査 14:00~15:00	ハローワーク出張相談 未来を イメージーション 13:00~15:00	PC基礎講座 13:00~15:00			
	31					
		<b>「PCスペース」</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			 ←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。	
	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

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？

- ・スタッフの方に相談、アドバイスをいただいた
- ・就活以外の面で精神的に支えていただいた
- ・書類をもう一度作成した
- ・面接練習、志望動機の作成

2024年12月(30代女性)

Qサポステの利用者やこれから来所する皆さんへ一言？

就職(転職)活動に不安や迷いを抱いていたのですが、様々なセミナーやイベント、また親身に相談に乗ってくださる担当者さんのおかげで、一つひとつクリアし、楽しく(?)転職活動に向き合えたり、自分のキャリアについて前向きに考えられるようになりました!。もしまだ利用を迷っておられるなら、是非、おススメです!!

2024年12月(40代女性)

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】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
	【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】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)
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	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。
	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。
	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。
	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、信頼を勝ち取るむために「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。
	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！
	自己理解・コミュニケーション	悠々ホルン講演&ミニライブ
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！
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。
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。「はじめの一歩」を踏み出すヒントを得よう！
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
	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
	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？あなたの手の中小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**

(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/

