



2024年11月 湘南・横浜若者サポートステーション



| | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|-----|---|---|---|--|--|------------|
| 湘サポ | | | | | 1 10:30～ タイピング練習 14:00～ 職業興味セミナー | 2 |
| 湘サポ | 4 振替休日 休館日 | 5 10:00～ お仕事体験 10:00～ パドリングタイム (関) 13:15～ ビジネスパソコン講座① | 6 10:30～ PC講座説明会 13:30～ フォローアップタイム | 7 (10:30～ニチレイ説明会) 13:30～ 職業適性検査 & YG 検査 | 8 10:30～ 身近なテーマで SST 13:30～ 応募書類基本のき | 9 |
| 湘サポ | 11 10:15～ 職業適性検査 & YG 検査 | 12 10:00～ お仕事体験 10:00～ パドリングタイム (スタッフ) 13:15～ ビジネスパソコン講座② | 13 10:30～ PC講座説明会 13:30～ フォローアップタイム | 14 13:30～14:15 オンライン企業説明会「株式会社 テクノジャパン」 14:00～ かよさんの部屋「お茶を飲む」 | 15 10:30～ タイピング練習 14:00～ ヨガ講座 | 16 (土曜開所日) |
| 湘サポ | 18 休館日 | 19 10:00～ お仕事体験 10:00～ パドリングタイム (スタッフ) 13:15～ ビジネスパソコン講座③ | 20 10:30～ PC講座説明会 13:30～ フォローアップタイム | 21 10:00～ ちょこっとスポーツ 13:30～ 朗読セミナー | 22 13:30～ ビジネス SST | 23 |
| 湘サポ | 25 10:15～ 職業適性検査 & YG 検査 13:30～ スマイルプレゼンテーション | 26 10:00～お仕事体験 10:00～ パドリングタイム (スタッフ) 13:15～ ビジネスパソコン講座④ 13:30～14:15 オンライン企業説明会「社会福祉 法人中心会」 (※ニチレイ見学会) | 27 10:30～ PC講座説明会 13:30～ フォローアップタイム | 28 11:00～ マネササイズ 「お金のトラブル事例と対処法 ネット編」 14:00～ ちょこっと栄養がく | 29 11:30～ マナー講座 | 30 |

☆予定は変更になる可能性があります。

☆～☆～☆～セミナー紹介～☆～☆～☆

○生活リズムの崩れ、健康面、メンタル面での課題はあるが、活動を通して回復を目指したい方にオススメ。
 ◎働くことに自信がなく、すぐに就職活動はできないが、生活リズムや健康面での課題はない方にオススメ。
 ☆就労への意欲や準備ができており、方向性を決めて進み始めることができる方にオススメ。

| | | |
|-----------|--|--|
| 健康管理 | ○ 性格検査 (YG検査) ○ ちょこっとスポーツ ○ ヨガ講座 | 自分の今の性格傾向を知るための検査です。 広々とした室内で、スポンジテニスや卓球などの軽い運動を行い、心と体をリフレッシュします。 ゆったりとした音楽と優しい先生のもとで、自分の身体と向き合い、身体を動かす気持ちよさを味わえます。 |
| 日常生活管理 | ○ パドリングタイム ○ かよさんの部屋 ○ ちょこっと栄養がく ○ お仕事体験 | 午前中にサポステに通う習慣をつけ、創作活動やコミュニケーションゲームなどを通して、生活リズムを整えたり人との関わりに慣れていったりします。 かよさん(講師)のふんわりとした雰囲気に触れて世界を広げよう。さまざまな活動を気軽に体験できる時間です。 食事や栄養のごくごく基本的なことをワークを交えて楽しく学びます。 (月)～(金)で実施。八百屋さんでダンボール整理のお手伝いをします。就労体験初心者や体を動かしたい人、生活リズムを整えたい人にオススメ。 |
| 対人技能 | ◎ 身近なテーマでSST ◎ ビジネスSST ◎ スマイル・プレゼンテーション ◎ 書き方セミナー ◎ 朗読セミナー | 身近なテーマからソーシャルスキルを高めるセミナーです。社会の中で必要な行動や言動も身につけるトレーニングをします。 職場や社会はいつでもぶっつけ本番!SSTで練習すれば安心、毎回参加者の困りごとをお題にして皆で考え、ロープレで上手い対処方法を練習します。 第一印象アップのコツを学べる講義と実践。立ち居振る舞い、表情、発声など、日常から就活に役立つ内容を学べます。 フォーマルなお礼状、ビジネスメール、送付状など。書き方のルールを知れば、「書く」ハードルが下がります。 声の出し方を学んだり、みんなで朗読を楽しむセミナー。人前で声を出すことが苦手な方でも安心して参加でき、次第に声を出すことが楽しくなります。 |
| 基本的労働習慣 | ◎ マナー講座 ◎ マネササイズ ◎ 応募書類基本のき ◎ タイピング練習 ◎ PC講座 | 接遇マナーのプロ講師をお招きして、就活や職場で役立つマナーを実践的に学べます。 一人暮らしをした場合にかかる生活費や社会保険、フィッシング詐欺についての知識など、毎月テーマ別に社会人としてのお金の知識を学べます。 履歴書を書く時、手が止まりがちな「志望動機」と「自己PR」。その書き分けを伝授します。 自分のペースでタッチタイピングのトレーニングができます。 ビジネスで求められるPC操作やWord、Excelの基礎を学ぶことができます。 |
| 職業適性・職場体験 | ◎ 職業興味セミナー ◎ 職業適性検査 (GATB) ☆ Ready For Workプログラム | 自分が持っている職業への興味を調べるために行います。 働く為の能力を図る検査です。 1カ月集中プログラム。就職に向けて、前半は座学、後半は就労体験を行います。 |
| 就職活動 | ☆【木曜・随時開催】ハロワツアー ☆オンライン企業説明会 ☆求人票を読み解く! | ある程度就活への準備が整い、ハローワーク藤沢や横浜わかものハローワークで個別サポートを受けたい方向け。初回はスタッフが同行します。 神奈川労働局主催で、県内のサポステ向けに行われる企業説明会です。企業のことを知るチャンス! 横浜わかものハローワークの出張講座です。求人票の見方、選び方について学びます。参加者はスタッフの推薦を受けた方となります。 |