



2023年 6月 湘南・横浜若者サポートステーション



	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
湘サポ				10:00～ パドリングタイム 13:30～ 応募書類基本のき	10:30～タイピング練習 10:30～書き方セミナー 13:30～ スマイル・プレゼンテーション	
RFW	5 ①RFW開講式	6 ②コミュニケーション	7 ③ビジネスマナー	8 ④SSTセミナー	9 ⑤強み・弱みを知ろう	10
湘サポ	14:00～ PCゆっくりコース②	10:00～お仕事体験 13:15～PC速習コース①	※13:30～ PC講座説明会	14:00～ かよさんの部屋(モバイル作り)	14:00～ ヨガ講座	
RFW	12 ⑥金銭管理講座	13 ⑦ライフラインチャート	14 ⑧自己PR文を考えよう	15 ⑨就活セミナー	16 ⑩職場体験説明	17 (土曜開所日)
湘サポ	14:00～ PCゆっくりコース③	10:00～お仕事体験 13:15～PC速習コース②	※13:30～ PC講座説明会	10:00～ スポーツデー 13:30～ 職業適性検査 & YG検査	10:30～ タイピング練習 13:30～ 朗読セミナー	13:30～ OB会
RFW	19 ⑪職場体験	20 ⑫職場体験	21 ⑬職場体験	22 ⑭職場体験	23 ⑮職場体験	24
湘サポ	休館日	10:00～お仕事体験 10:00～パドリングタイム(関) 13:15～PC速習コース③	10:30～ PC講座説明会 13:30～ フォローアップタイム	10:15～ 職業適性検査 & YG検査 13:30～ ビジネスSST	11:30～13:00 マナー講座 14:30～ 職業興味セミナー	
RFW	26 ⑯職場体験	27 ⑰職場体験	28 ⑱職場体験	29 ⑲職場体験	30 ⑳RFW修了式	
湘サポ	10:15～ 職業適性検査 & YG検査 14:00～ PCゆっくりコース④	10:00～お仕事体験 10:00～パドリングタイム(関) 13:15～PC速習コース④	10:30～ PC講座説明会 13:30～ フォローアップタイム	11:00～ マネササイズ	13:30～ 身近なテーマでSST	

☆予定は変更になる可能性があります。

※PC講座説明会は、7日と14日のみ午後開催となります。

☆～☆～☆～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、活動を通じ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	<ul style="list-style-type: none"> ○ 性格検査 (YG検査) ○ スポーツデー ○ ヨガ講座 	<p>自分の今の性格傾向を知るための検査です。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
日常生活管理	<ul style="list-style-type: none"> ○ パドリングタイム ○ かよさんの部屋 ○ お仕事体験 	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
対人技能	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 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 	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
基本的労働習慣	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 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 	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
職業適性・職場体験	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 職業興味セミナー ◎ 職業適性検査 (GATB) ☆ Ready For Workプログラム 	<p>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。</p> <p>働く為の能力を図る検査です。</p> <p>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。</p>
就職活動	<ul style="list-style-type: none"> ☆【木曜・随時開催】ハロワツアー ☆求人票を読み解く! 	<p>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。</p> <p>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。</p>