

日	月	火	水	木	金	土	
休み			1 お休み	2 お休み	3 お休み	4 お休み	
休み	5	6 お休み	7 心理相談・黒崎ST	8	9	10 行橋ST	11 心理相談
			サポステ塾 「ホップ」 14:00～16:00	PC講座 14:00～16:00 	サポステ塾 「ジャンプ」 10:00～12:00 グループW① 14:00～16:00	市民お助け隊 10:00～12:00	
休み	12	13	14 心理相談・豊前ST	15 心理相談	16 心理相談	17 行橋ST	18
		サポステ塾 「ステップ」 10:00～12:00	サポステ塾 「ホップ」 14:00～16:00		サポステ塾 「ジャンプ」 10:00～12:00	市民お助け隊 10:00～12:00 「職業適性検査」 14:00～15:00	
休み	19	20	21 心理相談・黒崎ST	22 心理相談	23	24 行橋ST	25 心理相談
		プレ就労体験 (職場実習) 9:45～11:30 サポステ塾 「ステップ」 10:00～12:00	プレ就労体験 (職場実習) 9:45～11:30 サポステ塾 「ホップ」 14:00～16:00	PC講座 14:00～16:00 	プレ就労体験 (職場実習) 9:45～11:30 女子会 14:00～15:30	市民お助け隊 10:00～12:00 交流会(行橋ST) 14:00～15:30	交流会 14:00～15:30 OBOG会 15:30～16:30
26	27	28 心理相談・豊前・黒崎ST	29 心理相談	30	31		
		サポステ塾 「ステップ」 10:00～12:00 サポステ塾 「ホップ」 14:00～16:00 交流会(黒崎ST) 14:00～15:30	グループW① 「面接に活かせるコミュニケーション講座」 14:00～16:00 交流会(黒崎ST) 14:00～15:30		サポステ塾 「ジャンプ」 10:00～12:00	市民お助け隊 10:00～12:00	

サポステ塾(社会人基礎能力取得講座)
就職に必要なスキルを身につけるために、現在の利用者のどのレベルの方々でも参加しやすいよう、3段階のレベルに分けています。

ホップ(初級) : 人に話しかける、挨拶の仕方、アサーショントレーニングなどコミュニケーション力を身につける方法を学びましょう。

ステップ(中級) : 自分にあった仕事は何かを考え、世の中にはどのような仕事があるのかを学びましょう。PCスキル講座なども開催。

ジャンプ(上級) : 履歴書や職務経歴書の作り方を学んだり、面接練習など行いを人前で発表する自信をつけていきましょう!

PC講座 (5/8 5/22)
PC PC基礎(ExcelやWordなど)をみんなで学びましょう!

市民お助け隊(外でのボランティア)
公園内清掃活動など身近にできるボランティアを通して、前向きな気持ちを育てましょう。トランプなどのミニ交流会もありますよ!

フリースペース交流会 ①
サポステのフリースペースを使った利用者同士のmini交流会です。簡単なボランティアやグループワーク、PC練習会などをを行います。(約1時間)

グループワーク①「面接に活かせるコミュニケーション講座」(5/28)
「面接は、面接官との対話である」と捉え、より良い「面接官とのコミュニケーション」につながる「身だしなみ」「立ち振る舞い」「言葉遣い」などを知って、実践練習を行います。

社会人講話(5/29)
ポリテクの方から就職に関する情報提供を行ってもらい、就職の準備に役立てましょう!

プレ就労体験(職場実習 5/20 5/21 5/23)
本格的な就労体験前の簡単な就労体験です。作業時間は打ち合わせ時間を含め「約一時間」です。

交流会(交流会/女子会/OB・OG会)
皆でレクリエーションをしたり、物作りなどの活動をする中で、楽しくコミュニケーションを身につけていきましょう。

Let's チャレンジ!

サポステHPのQRコードです!
プログラムや講座の様子をアップしています。ぜひアクセスしてみてくださいね。

北九州若者サポートステーション

〒802-0001 北九州市小倉北区浅野3-8-1 AIMビル2階

☎093-512-1871

http://kitakyushu-saposute.com



※サポステ事業は厚生労働省・福岡県委託事業です