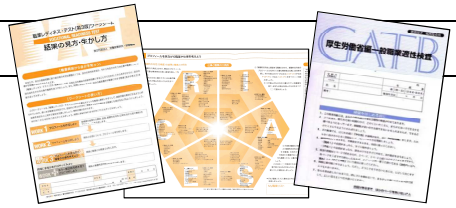
講座一覧表



仕事選びに迷ったら、

まずは3点セットの講座からスタートしてみよう。
就職活動の最初のステップは「自分を知ること」です。

興味検査から仕事を見つけよう（レディネス）	あなたがどのような仕事に興味や関心を持っているのかを分析していく講座です。 あなたは現実派？ひらめき派？自分の価値観の特徴を知り、 仕事選びのヒントにつなげましょう。 【テキスト：職業レディネステスト】　※「準備講座」も併せて受講ください。
職業適性を知ろう（GATB）	仕事をするうえで必要とされる代表的な7種の能力を測定することにより、 あなたの強みを知り、どのような職業に適性があるかを分析していく講座です。 【テキスト：厚生労働省編一般職業適性検査（GATB）】
仕事選びのヒントを学ぶ職業選択講座	適職検査をした後でも悩んでしまう職業選択。求人情報は溢れているけど、どんな検索をしたら「自分らしく働ける仕事」が見つかるのか、わからない方いませんか？ この講座では、業界・企業・職種を理解しながら、溢れる情報の中から理想の仕事にたどり着く考え方や、今日から使える検索法を学びます。

そのほかにも、就活準備・実践のプログラムを多数ご用意しています。

おはよう講座	家族以外とのコミュニケーションの場として開催しています。朝イチの「おはよう」から生活リズムを作ろう。Zoom講座に慣れる一歩としてもご利用ください。
ボランティア講座	地域のお手伝いから、働く力をつける講座です。 サポステ周辺の清掃を行うので、軍手持参でご参加ください。
駅ビルしごと探索ツアー	就業経験がない方や、希望する仕事の選択肢が少ない方などを対象に、実際に街中で働いている人を見て、自分の働くイメージをつかんでもらうことを目的とした講座です。小田原の駅中、駅ビルで働く人に目を向けて、どんな業務をしているのかを観察します。
ビジネスマナー講座	社会人としての言葉遣いや立ち振る舞いなど、基本的なあいさつや電話対応を学び、 就職活動や就業時に必要なビジネスマナーを身につけましょう。
ビジネスマナー講座 実践編	仕事を円滑に進めるためのコミュニケーション「報連相」。なんとなく理解していても、いざという時に出来るかな…。この講座では事例をあげ、“いつでも・どこでも・だれにでも”、自信をもって対応できる『コツ』をつかみ、ロールプレイングで実践力を身につけます。
仕事選びの ファーストステップ	働いた経験がない･･･。やりたい仕事がピンとこない･･･。「自分が出来ること」「やりたいこと」「必要なこと」などワークを交え、仕事を選ぶコツや求人情報を読み取るコツを学んでみませんか。
志望動機の作り方	応募したい求人が見つかったけれど志望動機がうまく書けない…。応募書類を出したけれど選考で進まない…。採用担当者は応募書類のどこを重要視しているかを理解し、あなたの経験・スキル・熱意が伝わる志望動機作りのコツを学びましょう。
働くとは？ ～未来のために 今からできること～	就職活動のスタートにお勧めしている講座です。働くイメージがつかない…。どのように働いていこうかな…。具体的に考え描いてみませんか？また、これからの時代の働き方や企業側の視点などを知り、未来の自分のために今できることを一緒に考える講座です。
折れない心の作り方	折れない心はありません。誰でも心が折れそうになることはあります。 ただ、折れる前に自分で何とかすることはできます。 しなやかに生きるための日常の生活や考え方、物事の見方をみんなで考えてみましょう。
オンライン採用面接・ ミーティングのコツ	採用面接をオンラインで実施する企業が増えています。 「やったことがない、慣れていない」という方に、オンライン面接（動画面接）やミーティングを行う際の注意点やコツについて、Zoomを利用してわかりやすくお伝えします。
仕事体験やってみよう ※協力企業紹介	50社以上の職場体験協力企業の情報をお伝えします。※ 職場体験とは、仕事の現場を体験し、自分に合った職種や働き方を見つけ、働くことへの不安を解消する取組です。
働く上でのメンタルヘルス ～こころの健康維持のために 必要なこと～	こころの健康を保つため、その阻害要因であるストレスや対処法について学びます。 自分でできることはもちろん、周りのサポートを得られるための知識も身につけましょう。 （講師：就労移行支援事業所「りんく」職業指導員）※5・8・11・2月に開催
パソコン講座	ビジネスシーンで必須のWord/Excelをマスターして 仕事の現場で役立つスキルを身につけましょう。　※先着6～10名（会場によって変更有） ※小田原会場：小田原合同庁舎、平塚会場：平塚市勤労会館、秦野会場：秦野市内（調整中）
在宅ワークという 働き方について	「在宅」で働くとはどういうことなのでしょうか。多様な働き方、メリット、デメリットなどについてご紹介します。（講師：㈱アイドマホールディングス）
人生設計とお金のはなし	人生100年時代の到来と言われていますが、ずっと先の未来を想像するのは難しいですね。 先ずは「生活」と「お金」と「働く」について、ワークショップ形式で考えてみることから始めてみませんか？
オンライン企業説明会	サポステ利用者限定の企業説明会（オンライン開催）に参加してみましょう。 ご自宅からも、サポステに来所してのご参加も可能です。

サポステの講座は全て予約制となっています。
講座スケジュールはサポステホームページ「講座/支援プログラム」で公開しています。
http://kanagawa-nishi-supposta.com/program/

県西サポステ