

とやまサポステの 就職支援セミナーご案内

2026年5月

日	月	火	水	木	金	土
					1 働くための準備運動① 13:30-14:30	2
3	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 職場でのメンタルヘルス 9:45-11:30 GATB 13:15-15:00	8 コミュニケーション【表現】 9:45-11:30 わークラブ 13:30-15:00	9 サポステ交流会 10:00~11:30
10	11 自己理解ワーク② 9:45-11:30	12 わークラブプラス 9:45-11:00 コミュニケーション【対話】 14:00-15:30	13 社会人としてのマナー 9:45-11:30 就活クラブ 13:30-15:00	14 GATB 13:15-15:00	15 職場でのルール 9:45-11:00	16
17	18 自分の棚卸し① 9:45-11:30	19 GATB 13:15-15:00	20 お金から見るライフプラン 9:45-11:30 就活クラブ 13:30-15:00	21 働くための準備運動② 13:30-14:30	22 わークラブ 13:30-15:00	23
24	25 自分の棚卸し② 9:45-11:30	26 わークラブプラス 9:45-11:00 GATB 13:15-15:00	27 コミュニケーション【聴く】 9:45-11:30 就活クラブ 13:30-15:00	28 働き方を考える 9:45-11:30	29 応募書類の書き方 9:45-11:30	30
31						

※参加対象者：一定期間無業の状態にある概ね 15 歳から 49 歳までの働く意欲のある方

GATB (厚生労働省編 一般職業適性検査)	2名	実技・筆記による検査(自身の潜在的能力が 40 種類の職業の中から適職として示される)
働くための準備運動 ①②	6名	日常生活を見直し働くためのリズムを作る ①コミュニケーションチェック ②生活習慣の改善 ③作業体験
コミュニケーション【聴く】	6名	相手の話をしっかり聞き取り、相手に分かりやすく伝える
コミュニケーション【対話】	6名	職場でのコミュニケーションを場面ごとに考え、練習する
コミュニケーション【表現】	6名	自己紹介マップを作成し、相手に伝えるように話す
自己理解ワーク②	6名	自分の価値観や体調の変化・行動パターンを把握し、5感を使った習慣のアイデアを考える ①価値観ワーク ②ストレス対策 (①と②の両方参加しよう)
社会人としてのマナー	6名	社会人にふさわしい服装や立ち居振る舞い、職場での言葉づかいを学ぶ
お金から見るライフプラン	6名	生活にかかる費用や福利厚生を学び、お金の収支を考える
自分の棚卸し①②	6名	自分の特徴や経験をジョブカードに書き出し、整理する (①と②の両方参加しよう)
働き方を考える	6名	求人票を使って、働くための条件や環境など考える
わークラブ	3名	作業体験を通して、仕事に対する意識の向上を促すためのトレーニング
わークラブプラス	6名	グループ内のコミュニケーションを通して緊張感を和らげ、職場見学を通して職業観を学ぶ
職場でのメンタルヘルス	6名	職場での人間関係をふまえて、ストレスの捉え方を学ぶ
職場でのルール	6名	勤怠(遅刻・早退・欠勤・休暇のとり方)や職場でのあるあるルールを学ぶ
就活クラブ	6名	仲間といっしょに就職活動を具体的に進める(求人票検索、書類の作成など)
応募書類の書き方	6名	応募書類の書き方を空白期間について考える
サポステ交流会	6名	サポステを経て就職した方のための交流会

《参加のお申込み・お問合せ》

富山地域若者サポートステーション Tel 076-445-1998



