

とやまサポステの 就職支援セミナーご案内

2026年8月

日	月	火	水	木	金	土
2	3 職場でのメンタルヘルス 9:45-11:30	4 わークラブプラス 9:45-11:00 GATB 13:15-15:00	5 社会人としてのマナー 9:45-11:30 就活クラブ 13:30-15:00	6 コミュニケーション【表現】 9:45-11:30 働くための準備運動③ 13:30-15:00	7 職場でのルール 9:45-11:00 わークラブ 13:30-15:00	1 8
9	10 自分の棚卸し① 9:45-11:30	11 山の日	12 就活クラブ 13:30-15:00	13 GATB 13:15-15:00	14	15 サポステ交流会 10:00~11:30
16	17 自分の棚卸し② 9:45-11:30 GATB 13:15-15:00	18 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	19 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	20 働くための準備運動② 13:30-14:30	21 働き方を考える 9:45-11:30	22
23	24 コミュニケーション【聴く】 9:45-11:30 GATB 13:15-15:00	25 わークラブプラス 9:45-11:00	26 自己理解ワーク① 9:45-11:30 就活クラブ 13:30-15:00	27 働くための準備運動① 13:30-14:30	28 わークラブ 13:30-15:00	29
30	31 面接練習 9:45-11:30					

※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 ①②③	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、相手に伝わるように話す
自己理解ワーク①	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ィアを考える 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	仲間とひとしよ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）
面接練習	6 名	どんな会社で働きたいか、会社は何を求めているのかを考え、面接に臨む態度を練習する
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

