

せたがやサポステ 集中訓練

2020



2ヶ月で就職へ向けた本格的な準備を！

コミュニケーション、PC講座、
職場見学、ジョブトレーニング等、
様々なプログラムを通して、就労の

方向性やイメージを明確化し、

自信を持って就労を目指していきます。

■お申込み：☎ 03-5779-8222

(HPからもお問い合わせください)

■対象：15歳～49歳

■期間：8週間(2ヶ月)火～土曜日

■日程：8/11(火)～10/2(金)

(年3回実施予定/事前に登録が必要となります)

■参加費：基本無料(交通費、昼食代は自費負担)

集中訓練 とは？



現状の生活を 変えたい！

生活
リズム

■生活リズム

同じ時間に通い続けることで、生活リズムが整えられます。

■他人との対話(コミュニケーション講座)

自己理解からスタートし、自分らしいコミュニケーションの形を見つけることが目標です。

■ビジネススキル

挨拶やマナー等、実際の職場を想定した練習。
人前でしっかり話せるようになる演劇セミナーも。

■仕事理解(求人の方、応募書類の作成)

自分にあった求人の選び方や、業界理解、面接対策など。
応募書類の作成方法も学びます。



集団生活で 視野を広げたい！

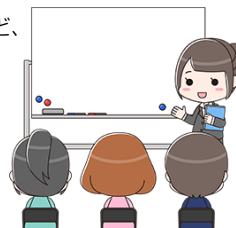
合宿
4泊5日

■4泊5日の合宿

等々力にある野毛青少年交流センターで自立的な生活習慣の
練習を目的とした合宿を行います。

■グループワーク

朝食、夕食は協力して自分たちで調理をします。
(献立も考えて買い出しも協力して行います。)
また、合宿だけの特別なプログラムや、
イベント参加、施設見学、ボランティア活動など、
様々なグループワークを実施をします。
(回によって内容が異なります)



(※)プログラム内容に関しましては、詳細が決まり次第お伝えいたします。参加者状況によって一部変更となる場合がございます。ご了承ください。

パソコンを マスターしたい！

PC
講座

■Word

タイピング練習。ビジネス文書の作成。文字書式・段落書式の設定
など。

■Excel

効率的なデータ入力や関数、数式、表、グラフの作成、設定など。

■MOS試験対策講座

マイクロソフト オフィス スペシャリスト (MOS) の
資格取得を目指します。

■HP、チラシ作成(初心者向け)

HPや広報物(チラシ)作成の基礎を
楽しみながら学びます。



見学・体験を通して 就職したい！

職場
体験

■ジョブトレーニング

社会人としての心構え、仕事における対人スキル、ビジネスマナー、
業界研究などを学びます。

■仕事講話

サポステに企業の方を招き、仕事内容、職場環境、やりがい、仕事
を始めたきっかけ、苦労されたことなどのお話を伺います。仕事に
対するイメージがさらに深まるプログラムです。

■職場見学・体験

協力企業様にお伺いして、実際の
仕事現場を見学します。
希望者は5日間の職場体験を行います。

