



サポステタイムス

2024年
9月号

まだ夏の暑さを感じる毎日ですが、日の長さは段々と短くなってきましたね。

さて、今月号では4月よりスタートした『まずはココから！就活セミナーズ』のセミナーレポートをお届けします！

Report

まずはココから！

就活セミナーズ

What's

就活セミナーズ

「就活が初めて」「何をすれば良いのかわからない」「一人で自信がない」という方に向けて、3か月間を1クールとして開催するセミナーです。1クールの中で、初期・中期・後期と、それぞれの就活の段階に合わせて必要な講座を開催しますので、無理なくステップアップすることができます。単発でも全部通してでも受講OKです！

▶ 詳細はコチラから ▶



就活初期

就活キホンのキ

納得のいく就職活動ができるように、『自分の軸』を考えることからスタート！社会の変化や雇用形態を知り、自分はどういう就職活動に取り組んでいきたいかを5W1Hを用いて、具体的に書き出していきました。



就職活動を始めていく上で、自分が足りないと思っていた自己理解やこれからの社会の変化を考えるきっかけになりました。 20代 男性



ストレスマネジメント

ストレスに対する傾向と対策を知り、自分なりの解消法や向き合い方について考えました。また、ストレスを抱えてしまったかも!?という時のセルフメンテナンスの方法と相談先についても学びました。



ストレスの仕組みを理解することができました。少しずつ自分に合った方法でストレスコントロールができるようになりました。 30代 女性



就活中期

コミュニケーションアップ～聴き方・伝え方～

相手と良好な人間関係を築けるように、コミュニケーションスキルである『聴き方』『伝え方』について学びました。講座後半では、積極的傾聴やアサーション、クッション言葉を意識しながら「今日、何食べたい？」等のお題をもとにロールプレイングに励みました。



会話を続けることに苦手意識がありました。アサーションや繰り返しを日常会話にも取り入れて克服していきたいと思いました。 20代 女性



VPI 職業興味検査

160の職業に対して自分の興味・関心の有無を回答する検査です。仕事選びや自己理解を深めるきっかけとして活用できるように各々、取り組みました。検査結果から、客観的に興味・関心を捉えることができ「自信につながった」「進みたい方向が見えてきた」との声をいただきました。



職業がたくさんあることを知れて興味深かったです。検査結果を参考にしながら、求人情報を調べて応募していきたいです。 20代 女性



就活後期

面接マナー

『自分らしさが発揮できるマナー』を身に付けられるよう、まずはマナーの五大要素を学ぶことからスタート！講師からレクチャーを受けながら、参加者同士で入室時のロールプレイングを行いました。緊張しながらも、本番を想定して積極的に取り組む姿が印象的でした。



お辞儀の仕方や声の出し方をロープレで練習することができました。これから面接を控えているので、本番で活かしていきたいです。 30代 男性



ビジネスマナー～電話応対～

職場での、電話の受け取り方・かけ方の基本についてロールプレイングを交えて挑戦しました。電話は、相手の顔が見えないため、丁寧な言葉遣いでゆっくりと話す、落ち着いて用件を復唱する等のポイントを押さえていきました。



今まで、電話対応を避けていました。就活を始めて電話をかけることも増えるので、電話のかけ方・受け方を学んで良かったです。 20代 男性



上記の内容以外にも、就活セミナーズではご自身の就職活動の状況に応じて徐々にステップアップしながら学べるセミナーを多数開講しています！詳細につきましては、ぜひ西宮サポステのホームページをご覧ください。

9月のスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
2 キャリア相談 PC 講座	3 キャリア相談 応募書類作成のポイント 第一印象力 UP 講座 (ハローワーク共催)	4 キャリア相談 PC 講座	5 キャリア相談	6 キャリア相談 PC 講座	7 休所日	8 休所日
9 キャリア相談	10 キャリア相談 面接マナー	11 キャリア相談 GATB(筆記検査)	12 キャリア相談	13 キャリア相談 GATB(器具検査)	14 開所日	15 休所日
16 休所日 敬老の日	17 キャリア相談 プログラミング 体験講座	18 キャリア相談 ビジネスマナー ～電話対応～	19 キャリア相談	20 キャリア相談 ビジネスマナー ～メール作成～	21 休所日	22 休所日 秋分の日
23 休所日 振替休日	24 キャリア相談 報連相のコツ	25 キャリア相談	26 キャリア相談	27 キャリア相談 ゲームデバック 体験講座	28 休所日	29 休所日
30 キャリア相談 PC 講座	【初めてご利用の方】 キャリア相談・各講座をご希望の場合は、西宮サポステへのご登録が必要となります。 予めお電話や HP にてご予約をお取りください。					



適性・適職を知り、就職活動に役立てよう！

GATB 一般職業適性検査

GATB とは、11 種類の筆記検査と 4 種類の器具検査により、仕事をする上で必要とされる基礎的な能力を測定し、仕事との相性を考え、自己理解を深めるための検査です。

筆記検査 9/11(水) 14:00～15:30

器具検査 9/13(金) (時間調整は個別で行います)

対象 49 歳までの就職を希望する方

定員 6 名

会場 西宮市民会館
西宮市立勤労会館

申込 事前予約制。
西宮サポステへの利用登録が必要です。

就職につながる！ パソコンスキルアップ講座

仕事でよく使う Word・Excel の基礎を、3 日間で学びます。
Word では社外文書、Excel では、売上実績表をそれぞれ作成します！

日時 【第 5 期】9/2(月)、4(水)、6(金)
【第 6 期】9/30(月)、10/2(水)、4(金)
いずれも 13:00～16:00
※全日程ご参加いただける方

対象 現在求職活動中の 49 歳までのパソコン初心者の方

定員 6 名

会場 西宮市立勤労会館

申込 事前予約制。
受講説明会への参加が必須です。

プログラミング体験講座 ～プログラミングってこういうことか！～

Hour of Code を使用して、プログラミング体験を行う講座です。
※Hour of Code については、<https://hourofcode.com/jp> をご覧ください。

日時 9/17(火) 13:30～15:30
※本格的なコーディングではなく『プログラミングをする感覚』をつかむ講座です。

対象 プログラミングや IT 業界で働くことに興味のある 49 歳までの方

定員 2 名

会場 西宮市立勤労会館 (PC 貸出ブース)

申込 事前予約制。
西宮サポステへの利用登録が必要です。

49 歳までの方のための
就労相談窓口

西宮若者サポートステーション

【厚生労働省委託事業】運営：一般社団法人キャリアエール



開所時間 月～金・第 2 土曜 9:30～18:00

TEL 0798-31-5951

休所日 土(第 2 土曜を除く)日・祝・年末年始

〒662-0912 西宮市松原町 2 番 37 号
西宮市立勤労会館 1 階

<https://career-yell.jp/nishinomiya/>



履歴書などの応募書類の添削、面接対策やジョブ・カードの作成等お気軽に相談してくださいね！