

あなたの状況に合わせて選べる！

上越サポステ プログラム紹介

コミュニケーション

トレーニング【コミトレ】

第2,4
木曜日
午後



発声練習やアイスブレイク、グループ活動などを通しコミュニケーション力を高めていきます。

コミュニケーション

プレトレーニング【コミプレ】

毎週
木曜日
午前



コミトレの参加準備プログラムです。創作活動をしたり様々な職業の世界に触れたりしながら、人との関わり方に慣れていきます。

就活セミナー

毎週
月曜日
午前

自己分析や応募書類の作り方、面接対策といった就活に欠かせない事前準備はもちろんのこと、労働市場動向・労働条件整理、また、「再就職活動」の進め方(行動計画表作成など)についてもレクチャーします。サポステおすすめの就活総合プログラムです。

ビジネスマナー

第1,3(,5)
木曜日
午後

挨拶・身だしなみ・電話対応・名刺交換など、ビジネスマナーの基本を学びます。「分かっているつもり」になりがちなビジネスマナーの再確認や、苦手意識を持つ方も多い電話対応の練習をすることで、就活・職場に活かしていきます。

パソコンセミナー

毎週
水曜日
午前

Windows10の基本操作を始め、Word・Excel・PowerPointの基礎を学ぶセミナーです。パソコンスキルは多くの職種で必須となるため、実務経験がなく不安だという方の大きな自信となっています。

一般職業適性検査【GATB】

毎月1,2回
火曜日
午前

11種類の紙筆検査により、仕事をする上で必要とされる7種類の能力の測定を行います。多様な職業分野のうち、代表的な40適性職業群と個人の能力を照合し適職を見つける手助けとなります。

注・開催日程につきましては、必ずGATB案内チラシでご確認ください。

社会参加活動

第2~4(,5)
火曜日
午後



図書館やデイサービス、公園施設などでボランティアを行います。社会参加することの大切さを学び、自己理解を深め、進路について考える機会にもなるプログラムです。

職場体験・見学

随時



就職活動をするにあたっての不安や疑問の解決、また、職業理解を深めるために、職場体験と見学を実施しています。

女子会

不定期

女性ならではのビジネス講座やマナー講座の他、メンタルヘルス勉強会や小物づくり、自然とのふれあいなどもしています。

卒業者懇談会

不定期

上越サポステを利用して就職した「卒業者」の皆さんが集い、仕事をする上で役立つ情報を共有したり感じていることを話し合ったりして交流を深めています。

親サポート・セミナー

不定期

ご家族を対象に、本人との向き合い方や家族の役割を振り返るセミナー、ハローワークの利用や年金について学ぶミニ学習会などを開催しています。

出張相談会

ハローワークは
毎月開催

上越市・系魚川市・妙高市3市のハローワークや各地域の地区公民館などで出張相談会を行っています。サポステへの来所が難しい方はぜひご利用ください。

◎プログラム参加には上越サポステの利用登録が必要です。

◎実施日時・開催場所の詳細は、各月の予定表でご確認ください。

◎すべてのプログラムは予約制です。参加回の1週間前までに予約をしてください(定員になった場合は早期締切もあります)。