

# 上越サポステ プログラム紹介

あなたの状況に合わせて選べます!

サポステでは、あなたの状況に合わせたプログラムをいくつかご用意しています。  
“自信がなく一歩踏み出せない” “コミュニケーションに自信がない” “面接が苦手”  
などでお悩みの方は、サポステスタッフと相談しながら進めましょう!

自己理解編

## 『自分に向いている仕事って何?』

自分が就きたい職業がわからない、  
仕事に就いたが合わずに短期間で辞めてしまう…  
などでお悩みの方は、まず自分の得意不得意を  
知ることからスタートしよう!  
自分に合った職業を選ぶ参考にできます。

## GATB【一般職業適性検査】

多くの職業分野で必要とされる9種類の能力を  
紙筆検査と、器具検査から測定します。  
代表的な40の適性職業の中から、あなたの能力に  
合った職業を見つけ、就活に役立てることが  
できます!  
※対象年齢は44歳までです。

金曜日 午前(隔週)

準備編

POINT

全てのプログラムが  
無料で  
利用できます!

## 社会参加活動

### 『いきなり仕事を始める自信がない』

しばらく仕事に就いていない、体調を崩して長期  
休養していた、働いた経験がない、  
などで不安な方は、“働くための準備運動”として  
ボランティア活動がおすすです!

サポステの登録先で、ボランティア活動を行います。  
登録先には、図書館・デイサービス・公園  
施設など様々な場所があり、1年を通して活動し  
ていただけます。  
社会性を学び、作業を通してコミュニケーション  
力をつけたり、達成感を味わったりすることが  
できるので、働くための自信がつきます!

火曜日 午後(毎週)

## WORK FITプログラム はじめの一步

### 『うまくコミュニケーションがとれない』

他人と上手く話せない、関わりに不安がある、  
自分にはいい所がないと思っている方は、  
コミュニケーションをうまくとれるためのトレー  
ニングから始めてみてはいかがでしょうか?

仲間と一緒に“気持ち”を知り、“らしさ(良い面)”  
を発見し合い、自己肯定感を育みます。  
他人と関わることへの怖れをなくし、それぞれに  
合った次のステップへ進む意欲を高めます!

随時

## コミトレ (全4回)

(コミュニケーショントレーニング)

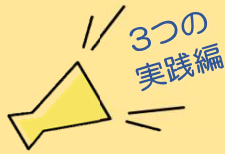
コミュニケーションをとるのに大切な、  
“話し方・伝え方・聴く力”をおしゃべりや、  
グループ活動を通して身につけるプログラム  
です。

木曜日 午後(毎週)

## ビジネスマナー (全2回)

コミトレを受講後、仕事に就く上で必要になる  
“挨拶・身だしなみ・名刺交換・電話応対”などの  
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、電話応対  
の実践練習をすることで自信もつきます!

木曜日 午後(毎週)



サポステスタッフと相談しながら進めましょう！



### 就活セミナー (全5回)

#### 『就活をどう進めていいかわからない』

就活をしているが結果がでない…という方へ、就活に欠かせない事前準備から応募書類、面接対策など、今後の就活を進めるためのプログラムです！

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、就活をどう進めるか(行動計画表の作成)など、基礎編・実践編で学ぶことができます。

月/金曜日 午前(変則)

### WORK FITプログラム 1Dayセミナー

短時間で就活のポイントを押さえ、実践で使うことができる内容で構成しているプログラムです。特に面接力を向上させ、就活に自信を持って取り組めるように支援します。

月曜日 午前(変則)

### WORK FITプログラム 4Daysセミナー

4回のセミナーを通して、参加者が自分で考え行動し、就活のコツを学びます。グループワークを通して、仲間の力を借りながら、それぞれの“得意なこと”を明確にしていきます。

月/金曜日 午前～(変則)

✿【就活セミナー】→【WORKFIT1day】→【WORKFIT4days】と、段階的に進んでいきます。✿



#### 『求職期間を有効に使いたい!』

就活中だけどスキルアップしたい、独学できちんと学んだ経験がない、そんな方にオススメなのが約3ヶ月で学べるパソコンセミナー。  
※テキスト代のみ必要となります。

### パソコンセミナー

Windowsの基本操作を始め、Word・Excelの基礎を学びます。パソコンスキルは、多くの職種で必要となるので学んでおいて損はしません！

水曜日 午前(毎週)

#### 『職場の様子を見てみたい...』

ブランクがあり、いきなり仕事を始めるのが不安な方など、求人申込前に実際に働くを体験することができます。不安や疑問を解決し、“働くこと”への自信もつきます！

### 職場体験・見学

自分の興味がある職場だけでなく、異なる職場を見学・体験することで、選択の幅も広がり、より“働くこと”を実感することができます！体験先によっては、終了後そのまま就職できる企業もあります。

随時

### POINT

#### 『就職後もサポートします!』

就職後も継続的にサポートします！就職してからの悩みや不安、キャリアアップに関することを相談したり、仕事をする上で役立つ情報を共有したり、卒業者向けの懇談会にも参加できます。



### 定着・ステップアップ支援

上越サポステを利用後、就職された“卒業者”のみなさんを対象にしたお話し会《卒業者懇談会》や、個別の相談会を行っています。相談会は、毎月土曜開所日午前に行っています。

- ◎ プログラムの参加には、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、各プログラムの案内、ホームページ等でご確認ください。
- ◎ すべてのプログラムは予約制となりますので、1週間前までにご予約ください。(定員数に達した場合早期締切もあります)