



# 働きたいあなたの就活を全力でサポートする サテライト都城の支援プログラム

[2024年4月～2024年9月版]

スケジュールをチェック



## 個別相談

### 就労相談/こころの相談

キャリアコンサルタントや臨床心理士等の専門のスタッフが問題解決を支援します。

オンライン (zoom) や電話でも相談できます。

個別セミナー (コミュニケーション/ビジネスマナー) を受講することもできます。



### 家族相談

未就労の状態にある方のご家族の相談にも応じています。

利用登録がなくても相談できます。

ホームページのご家族用申込フォームまたはお電話よりお申込みください。

### 出張相談

定期的実施しています。ご予約はサポステまで♪

- ハローワーク都城
- ハローワーク小林
- ハローワーク日南
- 都城市役所
- 高原町総合保健福祉センター

## スキルアップセミナー

\* サポステ所有のパソコンをご利用いただけます

サポステに来所してスタッフと一緒にパソコンを学習します。

### パソコン講座

eラーニングサイト learning BOX を利用します。

サポステのパソコンで視聴しながら自分のペースで学習します。

### ビジネスメールの書き方 learningBOXのプログラム

押さえておきたいビジネスメールの書き方を学びます。

サポステに来所して自分のペースでパソコンを学習します。

### マイペースパソコン

インターネットのタイピング練習サイトを利用します。

サポステのパソコンで視聴しながら自分のペースで学習します。

### ビジネスマナー learningBOXのプログラム

服装、挨拶、名刺の渡し方などマナーの基礎を学びます。

## 自分理解

### 一般職業適性検査 (GATB)

筆記と器具による検査でどのような職業に適性・能力があるのかを知ることができます。

### 職業適性診断システム (キャリア・インサイト)

パソコンでできる検査でどのような職業に適性・興味があるのかを知ることができます。

## しごと理解・体験

### 企業説明・企業見学

スタッフと一緒に企業を訪問して企業についての説明を受け、職場内を見学します。

### ジョブトレ

サポステ内や関係機関で、実際に仕事を体験します。

### 職場体験

希望する企業で、実際にお仕事を経験します。体験後の就労を目指します。

## オリジナルセミナー

### コミュカ

働く上で役立つコミュニケーションの方法を学ぶセミナーです。参加にはルールがあります。

### ココロのストレッチ

ストレスに負けないココロを作るための心理系セミナーです。

### 楽トレ

みんなで体を動かして、就労に向けた体力づくりする運動系セミナーです。

### 特別講座

就活や働く上で役立つ講座です。WORK FIT(リクルート提供の就労支援プログラム)を含め、内容は毎回変わります。

## その他



### ミーティング

1ヶ月の活動の振り返りを行います。

### フリースペース

パソコンとプリンターをご利用いただけます。



## オンラインセミナー、ボイトレ (ボイストレーニング)

～いきいき話し上手になるために～

話し方教室。人前で話すための心の持ち方、話し方、発声法を学びます。

\* 宮崎本部で開催している講座にzoomで参加します。



プログラムを受講するにはご予約が必要となります。

登録を検討されている方は、初回のみセミナーのおためし受講ができます。初回面談 (インテーク) にてお気軽にご相談ください。なお、2回目以降の受講には登録が必要となります。

一部準備中のセミナーがありますので、事前にお問い合わせください。

## 働きたいあなたのための就職サポート窓口

# みやざき若者サポートステーション サポステ・プラス

利用無料

ホームページ



公式LINE



サテライト都城 0986-36-6510 都城市東町4-30

みやざきサポステは 働くことに踏みだしたいおおよね49歳までの方の職業的自立を目的とし、厚生労働省が県との協働により設置した支援機関です。