

働きたいあなたの**就活**を全力でサポートする

# サテライト延岡の**支援プログラム**

[2026年4月~2027年3月版]



スケジュールをチェック



## 個別相談

### キャリア相談/こころの相談 **M**

専門家チームによる一人一人に寄り添った就職に向けたサポートが受けられます。オンライン (zoom) 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も相談が受けられます。**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♪  
■ハローワーク延岡  
■ハローワーク日向

## 自分理解

### 一般職業適性検査 (GATB) **M**

筆記と器具による検査です。**能力**に関する特徴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) **M**

パソコンで出来る検査で、自分の**能力、興味、価値観、行動特性**を評価します。

### 職業レディネステスト (VRT)

**職業興味、基礎的志向性**を測り、職業選定に役立ちます。

## しごと理解・体験

### 企業説明・企業見学 **M**

スタッフと一緒に企業を訪問。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 **M**

サポステ内や関係機関、協力企業で、実際にお仕事を体験します。

### 職場体験 **M**

希望する企業で、実際にお仕事を体験。体験後の就労を目指します。

**M** がついているものはミドル世代(35歳~)にもオススメです!

## オリジナルセミナー

### コミュニケーション

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。

### ビジネスマナー

知っておくと安心! 面接の練習から職場でのビジネスマナーを学ぶセミナーです。

### ポイトレ (ポイストレーニング)

オンライン講座

~ポイトレはスポーツだ!~

人前で話すための心の持ち方、話し方、発声法を学ぶ話し方講座です。宮崎本部で開催する講座にZOOMで参加します。



### キャリアシミュレーションプログラム(CSP)

職業生活、私生活を体験するゲームやグループディスカッションを通して、**就業イメージ**を深めます。

### 特別講座 **M**

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。

## 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

### パソコン講座 **M**

動画視聴型

(PC基本操作, Word, Excel, Power Point 他)

サポステに来所して、eラーニングサイト **learningBOX** で学習します。

## その他

### 月末セミナー **M**

1ヶ月の活動の振り返りを行います。

### 就活ピアトーク **M**

悩みや不安を共有し、みんなで解決のきっかけを探していくコミュニティイベントです。

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 (インタビュー) 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。



### バーチャルフリースペース

サポステ未登録の方向けのチャットルーム。詳しくはホームページをご覧ください

働きたいあなたのための就職サポート窓口

利用無料

**みやざき若者サポートステーション**  
**サポステ・プラス**

**サテライト延岡** 0982-37-1190 延岡市土々呂町4丁目4390-1 延岡市職業訓練支援センター1F

みやざきサポステは働くことに踏みだしたい**15歳から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。



Instagram



公式LINE

