

令和3年度
参加者募集!!



『朝活』メニュー一覧



下越サポステ×村上市
共同開催事業!

15歳～39歳の方々の再就職(就職)、定着に向けて役立つ講座を多数開催しています。見学も随時開催中!

メニュー	講師・担当	内 容
自己発見講座	NPO法人ココスタ 佐藤 優子 氏	自分の強みや苦手な事に気づき、自分のことをより良く知るためのワークを行います。
コミュニケーション	水野谷塾 水野谷 理恵 氏 ウェルネス村上 講師	ゲーム感覚を取り入れたニュースポーツ等で体を動かしながらコミュニケーションの楽しさを体感します。
ソーシャルスキル トレーニング(SST)	NPO法人村上ohanaネット 渡辺 ひろみ 氏	上手な断り方、言いにくい事の伝え方などより良い人間関係を築くためのコミュニケーションスキルを習得します。
ボールペン字	日本習字四段 遠山 裕子 氏	『就職活動において第一歩の履歴書』きれいな字体で自己肯定感を高めよう。講師が用意した原稿をもとに練習をします。
メンタルヘルス	新潟リハビリテーション大学 公認心理士・臨床心理士	自分の心(気分)と身体の状態に気づきストレスに対する対処方法を学んだり、物事の捉え方を増やし、柔軟な受け止め方を習得します。
キャリアセミナー	サポステスタッフ	働き続ける上で身につけておきたいスキルや仕事を選択するためのチェックテスト等、自己理解を促進し、今後のキャリア形成を考えるお手伝いをします。
職業講話(不定期)	OB・OG・地元職業人 等 乞うご期待 ☆	講師の職業や職業観、これまでの歩みについて等を講話していただきます。
ジョブトレ	村上市内企業・団体等 サポステスタッフ	様々な職種、職場を見学・体験をし、自身の適性や仕事理解を深めます。
GO!!ハローワーク	サポステスタッフ	スタッフと一緒にハローワークに行き、検索機や窓口相談を利用します。
依頼作業(不定期)	サポステスタッフ	依頼された簡単な作業を現地、またはサポステで行います。
その他ボランティア等		不定期で開催します。内容は、随時お知らせします。

毎月の開催予定・ブログ
随時更新中!

下越サポステホームページ
<http://kaetsu-saposute.com>



下越サポステ

検索



【見学・お問合わせ】 下越地域若者サポートステーション村上常設サテライト TEL:0254-50-1553

※参加は申込制です。詳しい開催日程は毎月の予定表をご確認ください。