

長岡サポステは 働きたい！ を応援します

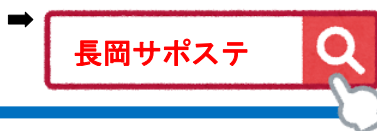
「働きたいと思っているけど、プランクがあるしどうしよう」
「就職活動をしたことがないからどうやったらいいかわからない」

そんな若者の力強い味方が若者サポートステーションです。
長岡サポステでは、就労についての悩みと一緒に考え、解決に向けて共に歩みます。

スタート

まずはサポステに連絡してみよう！

- 電話をかける → **0258-86-7730**
- ホームページのメールフォームに入力



サポステに来所

- 初回相談

どんなことで困っているのか
とことん話を聞きます！

自信がついたら

希望の企業に応募しよう！

- 応募書類作成支援
- 面接練習支援

サポステを利用して

就労への意欲と力をアップ

- 相談支援（1回50分 予約制）
- プログラム参加
- ジョブトレーニング参加 など

サポステスタッフ全員で

一人ひとりをサポートします

ゴール

やったー！ 就職だ！！



就職後も引き続き支援を希望する方
まだまだ応援します！

- 定着・ステップアップ支援

一歩踏み出す勇氣 待っています！

プログラム紹介

長岡サポステでは曜日ごとに定期プログラムを実施しています。利用者の皆さんは「体力をつけたい」「苦手なコミュニケーション力を向上させたい」等、それぞれのニーズに合わせて参加しています。

月曜日

スポーツ 13:00~14:50

ウォーキング・大縄跳び・卓球などを行っています。
いい汗かいて 身体も心もリフレッシュ！



火曜日

就労支援セミナー 10:00~11:50

自分のよさはなに？この職業に必要な力は？
自己理解、職業理解を深めます。
履歴書作成や面接練習もじっくりと行います。



コミュニケーショントレーニング

13:00~14:50

こんな時どう言うと相手に思いが伝わるかな？
1対1で、グループで、「聴く」「話す」の練習を繰り返しながらコミュニケーション力を高めます。



水曜日(隔週)

なでしこ会 13:00~14:50

女子だけだから気もちがラク～(^^♪
おしゃべりしながらの作業は和気あいあい。
女子力もコミュカもアップ！



水曜日



ビジネスマナー 10:00~11:50

挨拶・動作・電話対応・来客対応など
社会人としてのマナーを身に付けます。



パソコン教室 13:00~15:50

ビジネスで役立つ Word と Excel の基本を
4回1セットで学びます。



木曜日

一般教養講座 10:00~11:50

日常生活に必要な漢字・計算練習をしたり
新聞をじっくり読んで感想をまとめたりします。
時には歴史や書道などの特別講座も。



総合活動 13:00~14:50

ボランティア活動や軽作業から社会
へ目を向けていきます。
月1回の調理実習は生活自立への
第一歩に。



金曜日

サポステくらぶ 14:00~15:50

ゲームやおしゃべりを通してコミュニケーション力を伸ば
します。時にはボランティア活動も行います。
何気ない会話が就職活動のヒントになることも! (^_^)!



長岡サポステスタッフ紹介

私たちがお待ちしています！

将来なりたかったもの & 就労に悩む若いみなさんへの一言メッセージ

キャビンアテンダントになりたかった近藤です。
誰でもいつでも、人は変われます。
成長できます。新たな一歩を！

世界を旅する船乗りになりたかった野口です。
「年寒くして然る後に松柏の凋むに後るるを知る」で踏み出して下さい。

※困難苦労に出合って初めて人の真価がわかる。の意

魔法使いになりたかった細木です。
就労の悩みや不安はサポステまで。
一緒に踏み出しませんか？

ケーキ屋さんになりたかった白井です。
みなさんが就職への第一歩を踏み出せるよう精いっぱい応援します。

課長になりたかった名地です。
人生楽ありや苦もあるさ。あなたは一人じゃありません。共にGO！

仮面ライダーになりたかった米山です。
食べる、眠る、悩む…どれも人の自然な行動です。大切に。

獣医さんになりたかった佐藤です。
運動を始めようと計画中です。
みなさんも何か始めませんか？

花屋さんになりたかった原沢です。
一緒に一歩踏み出そう！あなたの“やる気”を応援しています。

図書館のおねえさんになりたかった片山です。
勇気を出して、自分と向き合おう。
大丈夫、スタッフが応援します！

自分だけでは難しいことも、少し誰かの力を借りれば出来るかもしれません。長岡サポステスタッフは、変わりたいと思っている若者を全力でサポートします。

