

# 2019年3月柏サポステ キャリア支援・グループワークプログラム



日	曜日	時間	部屋	講座名	内容
1	金				
2	土	10:30~15:30	作業トレ	Excel活用編1	Excel上級者向け。Excelを仕事で使いこなすために便利で利用しやすいVLOOKUP、ピボット、マクロ、VBAを学びます。2回シリーズです。
3	日				
4	月	13:30~15:30	作業トレ	チラシを作ってみよう	PowerPointを使って、お手本を目指してチラシを作ってみましょう！個別指導のプログラムです。4名限定です。
5	火				
6	水				
7	木				
8	金				
9	土	10:30~15:30	作業トレ	Excel活用編2	Excel上級者向け。Excelを仕事で使いこなすために便利で利用しやすいVLOOKUP、ピボット、マクロ、VBAを学びます。2回シリーズです。
10	日				
11	月	10:00~15:30	小会議室	ホンキの就職1	適職診断で自分を知り、就職マーケットを知ろう！
12	火				
13	水				
14	木	10:00~12:00	大会議室	職場のコミュニケーション	職場で円滑な人間関係を築くためにはどうしたらよいか、色々な状況にどう対応するか練習しましょう！
		10:00~15:30	小会議室	ホンキの就職2	「就職するってどういうことか」をみんなで考えよう！
15	金				
16	土				
17	日				
18	月	15:00~17:00	小会議室	不安とうまく付き合おう2	誰もが抱えている不安に対して、認知行動療法の考え方を応用した対処行動を取り、うまく付き合う手法を学びましょう。2回シリーズです。
19	火	10:00~15:30	小会議室	ホンキの就職3	面接練習を繰り返す。「自己PR」を伝えるコツをつかもう！
20	水				
21	木				
22	金	10:00~15:30	小会議室	ホンキの就職4	面接練習を繰り返す。「志望動機」を伝えるコツをつかもう！
23	土	13:30~16:00	小会議室	OB座談会	OB、OGも集まって楽しく皆で歓談しましょう。
24	日				
25	月				
26	火	10:00~12:00	小会議室	脳力トレーニング	シナプソロジーとコーチングで言語脳、ひらめき脳などの活性化を図り、コミュニケーション力UPを目指しましょう。
27	水				
28	木				
29	金	10:00~12:00	小会議室	はじめの一步	マイナス思考を変えられる方法の一つにリフレーミングがあります。リフレーミングとは「視点を変える」または、「物事を見る枠組みを変えて、別の枠組みで見直す」という意味です。リフレーミングを利用した会話の技術を学びましょう。
		13:30~15:30	小会議室	夢デザイン	自分の夢を絵や本の切り抜きを使いデザインしてみよう。
30	土	9:30~15:00	サポステ	清掃体験	ワークスコープの東葛病院清掃班の方々による実際の清掃と体験会です。プロが手掛けるクリーニングを実感してみましょう。午前、午後どちらかの参加でもOKです。(ランチの差し入れもあります)
31	日				

プログラムの予約方法 ▶ サポステスタッフまでお伝えください。お電話でも承ります。(04-7100-1940)



# 作業・PC・ジョブトレーニング

やっています！

## 作業・実技 トレーニング



自分のペースでウォーミングアップ&作業や協力ができるようになります。

毎週 **火、金曜**  
AM 9:30~12:00  
PM 13:00~15:30

## PC トレーニング



PC操作の基礎や、入職後に必要な技術など、個人に合わせたスキルアップを目指します。(個別指導です)

毎週 **月曜(午前のみ)、木曜**  
AM 10:00~12:00  
PM 13:00~15:30

## ジョブ トレーニング



職場で困らないための対応の仕方、コミュニケーション、態度、マナー等を身に付けます。

毎週 **水曜**  
AM 10:00~12:00  
PM 13:00~15:30

## トレーニングの予約の方法

- 作業トレーニングの部屋に予約表が置いてあります。希望の日時に名前を入れてください。
- 電話でも承ります。スタッフにお伝えください。(04-7100-1940)
- 枠が開いていれば、当日飛び込み参加もできます。