

2019年7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	月				
2	火				
3	水	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。
4	木				
5	金				
6	土	10:30~15:30	作業トレ	マイクロソフトPC講座1	IME/ Word 就職に必須の基本的なPCスキルであるWord、Excel、Powerpointを学びます。5回コースです。
7	日				
8	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。
9	火				
10	水	13:30~15:30	小会議室	勇者の旅1	ロールプレイ感覚で参加しながら、楽しみながら不安と上手に付き合っていくためのいろいろなコツを学びます。今は“不安”で困っていない人も、将来は“不安”が大きくなることもあるかもしれません。そんな時のために「勇者の旅」で不安を小さくする技を身につけましょう。3回シリーズです。
11	木				
12	金				
13	土	10:30~15:30	作業トレ	マイクロソフトPC講座2	Word/ Excel 就職に必須の基本的なPCスキルであるWord、Excel、Powerpointを学びます。5回コースです。
14	日				
15	月				
16	火				
17	水	13:30~15:30	小会議室	勇者の旅2	ロールプレイ感覚で参加しながら、楽しみながら不安と上手に付き合っていくためのいろいろなコツを学びます。今は“不安”で困っていない人も、将来は“不安”が大きくなることもあるかもしれません。そんな時のために「勇者の旅」で不安を小さくする技を身につけましょう。3回シリーズです。
18	木				
19	金				
20	土	10:30~15:30	作業トレ	マイクロソフトPC講座3	Excel 就職に必須の基本的なPCスキルであるWord、Excel、Powerpointを学びます。5回コースです。
21	日				
22	月	13:30~15:30	作業トレ	Excelを使ったプログラミング入門	ExcelのマクロとVBAを使った簡単なプログラミングを経験してみましょう。Excel基礎の知識のある方、簡単なマクロを組める方対象。4名限定です。
23	火	10:00~12:00	小会議室	脳カトレーニング	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。
24	水	13:30~15:30	小会議室	勇者の旅3	ロールプレイ感覚で参加しながら、楽しみながら不安と上手に付き合っていくためのいろいろなコツを学びます。今は“不安”で困っていない人も、将来は“不安”が大きくなることもあるかもしれません。そんな時のために「勇者の旅」で不安を小さくする技を身につけましょう。3回シリーズです。
25	木				
26	金				
27	土	10:30~15:30	作業トレ	マイクロソフトPC講座4	Excel/ Powerpoint 就職に必須の基本的なPCスキルであるWord、Excel、Powerpointを学びます。5回コースです。
28	日				
29	月	13:30~15:30	作業トレ	アサーション	自分も相手も大切にする自己表現。自分が伝えたいことを感情的にならずに、相手の立場も考えて、さわやかに伝える技術を学びましょう。
30	火				
31	水				

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。