

2019年9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	日				
2	月	13:30~16:30	作業トレ	Excel基礎講座3	パソコンにほとんど触ったことのない方でも大丈夫！しっかり理解できるようにゆったりペースで進めます。表計算やグラフ作成に便利なExcelの基本を学びます。3回シリーズです。
3	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。
4	水				
5	木				
6	金				
7	土				
8	日				
9	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。基本的な操作ができる方対象、4名限定です。
10	火				
11	水				
12	木				
13	金				
14	土	イベントのためサポステ事務所は閉所となります			
15	日				
16	月				
17	火				
18	水				
19	木	10:00~12:00	小会議室	企業がやるべきこと、個人でやるべきこと	社会人にはある程度の心構えが必要です。企業が個人に求めることと、個人が企業に求めることの違いでギャップを感じてしまうかもしれません。社会人としての自覚・意識や責任を学んでみましょう。
20	金				
21	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。
22	日				
23	月				
24	火				
25	水				
26	木	13:30~15:30	小会議室	知って防ごうネットトラブル	現代生活には欠かせないインターネット。便利ではありますが、危険も潜んでいます。「自分はだまされない」と思っている、巧みな手口で怒り寄る悪質商法。柏市消費生活センターの方から身近にひそむ危険を防ぐお話をさせていただきます。
27	金				
28	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。
29	日				
30	月	10:00~15:30	大会議室	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！
		13:30~15:30	作業トレ	アンガーマネジメント	アンガーとは「怒り」、怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。イライラしがちな人、反対に怒りを抑えこんでしまう人、どちらも精神衛生上よくありません。この機会にちょっと学んでみませんか？
31	火				

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。