2024年2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	定員	内容
1	木					
2	金	13:30-15:00	小会議室	サポステガイダンス	6	サポステに登録したばかりの方へ向けたプログラム。サポステの活用方法(相談、トレーニング、プログラム、職場見学と実習、就職情報など)や利用できる支援をわかりやすく丁寧に説明します。
3	土	10:30-15:30	大会議室	【氷河期向け】 マイクロソフトPC講座③	-	-
4	日					
5	月					
6	火	13:30-15:30	大会議室	求人試着	12	サポステの協力企業を招いて開催するプチ企業説明会です。企業の方から直接会社のお話や仕事内容を聞けるので、仕事をより身近に感じることができますよ。ぜひご参加ください。 受付13:15～
		13:30-15:30	作業トレ	社会人基礎力 自己チェック	6	社会人とは？社会人基礎力自己チェックを通し、自分の強みを見つけてプチ自己紹介をしてみましょう。後半は仲間との座談会です。就職の不安、悩み事などを気軽にお話してみましょう。
7	水	10:00-12:00	小会議室	【氷河期向け】 コミュニケーション講座	6	氷河期世代に向けたコミュニケーション講座です。スキルをアップし、就労の場で生かしていきましょう。
8	木	10:00-13:00	小会議室	【氷河期向け】 就労支援セミナー	6	現在の就職環境の解説、サポステ求人の紹介、GATB、性格傾向チェックを行います。ご自身の就職活動を見直してみたい方、適職にお悩みの方はご相談ください。
		14:00-16:00	小会議室	【氷河期向け】 40代　毎日を充実させるための4つのこと	6	今まで経験してきた仕事の内容や結果、実績などについてすべて書き出して整理しましょう。
9	金					
10	土	10:30-15:30	大会議室	【氷河期向け】 マイクロソフトPC講座④	-	-
11	日					
12	月					
13	火	10:00-12:00	小会議室	すぐに使えるスマホ 写真テクニック	6	スマホ写真の上手な撮り方のコツを学んでみましょう。撮影したいもの(雑貨やぬいぐるみなどなんでも)があればお持ちください。
		10:00-13:00	あえーるテラス	動画の編集をしてみよう	3	無料のスマホアプリを使って動画の編集の仕方から書き出しまで一緒にやってみましょう。 基礎となるポイントをしっかりお伝えします。 ※アプリの事前ダウンロードが必要です。ご予約の際スタッフへお尋ねください。
		13:30-15:30	あえーるテラス	大人のぬりえ＆ ハンドメイドの時間	3	大人のぬりえかハンドメイドどちらでも参加できます。ハンドメイドの方はご自分で作りたい物の材料をお持ちください。当日、アクセサリー制作用の道具の貸出や格安パーツの購入を希望される方は申込時にお知らせください(当日購入は出来ません)
		13:30-15:30	小会議室	簡単VBA①	3	Excelのマクロ作成から始めてVBAで簡単なプログラミングをしてみましょう。Excelの関数が使える方向けとなっています。(2/13, 16, 20, 27の4回コース)
14	水	13:00-15:00	小会議室	不安とうまくつき合おう①	8	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、うまくつき合う手法を学びましょう。2/14, 28の2回シリーズです。
15	木	10:00-13:00	小会議室	マインクラフトを使った チームビルディング	3	マインクラフトを使って『建築依頼書』に基づきチームで家を建ててみましょう。マイクラ初心者でもOK！
16	金	13:30-15:30	小会議室	簡単VBA②	-	-
17	土	10:30-15:30	大会議室	【氷河期向け】 マイクロソフトPC講座⑤	-	-
18	日					
19	月	10:00-12:00	小会議室	【氷河期向け】 エゴグラム	6	肯定的な感情や否定的な感情は人はそれぞれ違った形で存在しています。エゴグラムで自己分析し自分の特徴を知ることで快適な社会生活を送っていきましょう。
20	火	13:30-15:30	小会議室	簡単VBA③	-	-
		13:30-15:30	作業トレ	コントロールフォーカス	6	コントロールできないもの(過去や相手)にいつまでもイライラしたり悩んだり落ち込んだりしていませんか？コントロールできるものにフォーカスを当て、自分自身を変化させましょう。後半は座談会です。
21	水	10:00-12:00	小会議室	ビジネスマナー	6	社会の常識やルール、どのくらい知っていますか？快適な社会生活を送るために必要なマナーを身につける、自分磨きの講座です。
22	木	13:00-17:00		事業所見学ミニツアー	7	サポステの協力企業3社を貸し切りワゴン車で回り訪問します！OBが活躍している職場を見学できるので、新しい発見もきっとありますよ。詳しくはチラシをご覧ください。(集合時間12:50)
23	金					
24	土					
25	日					
26	月	13:00-16:00	小会議室	アートセラピー マイボックス	6	「私」の箱を作ってみましょう。自分の内と外を箱で表現します。ゆっくり、気ままに自分を癒してみませんか？
27	火	10:00-12:00	あえーるテラス	タロットピアセラピー	3	タロットカードで出たカードの意味から思い当たることを話してみませんか？お互いに話を聴き合うことで、自分の気持ちに気づいたり、セラピーの効果があります。
		13:30-15:30		大人のぬりえ＆ ハンドメイドの時間	3	大人のぬりえかハンドメイドどちらでも参加できます。ハンドメイドの方はご自分で作りたい物の材料をお持ちください。当日、アクセサリー制作用の道具の貸出や格安パーツの購入を希望される方は申込時にお知らせください(当日購入は出来ません)
		13:30-15:30	小会議室	簡単VBA④	-	-
28	水	13:00-15:00	小会議室	不安とうまくつき合おう②	-	-
29	木	10:00-13:00	小会議室	メルカリで売ってみよう	3	メルカリを使って不用品やハンドメイド品を販売してみましょう。売りたいものを2つ持参して下さい。 写真の撮り方や説明文作成のコツ、発送時の対応までお伝えします。※事前にメルカリアプリの登録をお願いします。
		14:00-16:00	小会議室	毎日を楽しく過ごすコツ	6	自分の思考やあり方を変えることで、日々をより良いものにしていきましょう。自分を変えたいと思っている方必見。※聞いているだけではダメですよ～

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)

※お申込み多数の場合、参加経験のない方を優先するため、予約後にお断りする場合があります。

※プログラムは事情により変更、中止となる可能性があります。ご了承ください。