

2024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	定員	内容
1	金					
2	土	10:30-15:30	大会議室	Excel活用編①	6	Excel上級者向け。Excelを仕事で使いこなすために便利で使いやすいVLOOKUP、ピボット、マクロ、VBAを学びます。(3/2、9の2回コース)
3	日					
4	月	10:30-16:00 (初回集合10:15)	小会議室	ホンキの就職4Days①	6	リクルート社の協力のもと開催している、就職活動の壁(自己PR、志望動機など)突破の為の、ワークショップです。(3/4、7、11、14の全日程参加できる方のみ)
5	火	13:30-16:00 (13:10~受付)	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。
		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よう。
6	水					
7	木	10:30-13:00	JP柏	氷河期支援セミナー	6	あなたの就活を見直してみませんか？役立つワークや現在の氷河期世代を取り巻く状況についての解説、またサポートステーションの利用方法などをご紹介します。
		10:30-16:00	小会議室	ホンキの就職4Days②	-	-
8	金					
9	土	10:30-15:30	大会議室	Excel活用編②	-	-
10	日					
11	月	10:30-16:00	小会議室	ホンキの就職4Days③	-	-
12	火	10:00-12:30	あえるーテラス	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	あえるーテラス	大人のぬりえ&ハンドメイドの時間	3	大人のぬりえ、もしくはハンドメイドのどちらでもご参加いただけます。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)
		13:00-17:00 (集合12:50)	-	事業所見学ミニツアー	7	サポステの協力企業2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。※人数に限りがありますので、相談員にご相談の上お申込ください。詳しくはチラシをご覧ください。
		13:30-15:30	小会議室	HPを作ってみよう①	3	
13	水					
14	木	10:30-16:00	小会議室	ホンキの就職4Days④	-	-
15	金	13:30-15:30	小会議室	HPを作ってみよう②	-	-
16	土	10:00-12:00	大会議室	職業人講和	12	元携帯ショップ店長の方から接客業の仕事内容や、やりがい、仕事のモチベーション維持の仕方について幅広くお話を伺います。スマホの便利機能、お得な使い方、気をつけるポイントなど、お役立ち情報も教えていただきます。ぜひご参加ください！
17	日					
18	月	13:30-15:30	小会議室	年金・社会保険講座	8	年金、社会保険の基礎知識を学びましょう。社会保険(健康保険や厚生年金など)加入の条件や保険料(自己負担)、どのような給付金があるかを学びます。きっと今後の働き方を考える上で参考になりますよ！
19	火	13:30-15:30	作業トレ	リフレーミング基礎 ～自分を知る編～	6	短所や欠点として見えていることも、物事の捉え方を変えてみると長所や利点として捉えることができます。リフレーミングの基礎を学び、新たな自分を発見してみましょう。後半は座談会です。
20	水					
21	木					
22	金	13:30-15:30	大会議室	頼む・断る・謝り方のコツ	8	人に頼むこと、断ること、謝ることが上手になると、仕事をはじめとした人間関係を心地よく過ごすことができます。知ってて損なし！ぜひご参加ください。
		13:30-15:30	小会議室	HPを作ってみよう③	-	-
23	土					
24	日					
25	月	10:00-12:00	小会議室	コミュニケーション講座 ～ネガティブな自分から脱出しよう～	6	人は毎日ポジティブに過ごしたいですね。そこで、ネガティブに陥った時の対処、改善方法を皆で話し合ってみましょう。チェックシートを用いてそれぞれ違いがあることを知り今後のコミュニケーションに役立てる講座です。
26	火	10:00-12:30	あえるーテラス	動画編集をしてみよう	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とお伝えします。※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。
		13:00-15:30		ハンドメイドの時間	3	各自で自由にハンドメイド作品を作ります。作りたい物の材料をお持ちください。当日、アクセサリ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(事前の申込みのみ。当日購入は出来ません)。
		13:30-15:30	小会議室	HPを作ってみよう④	-	-
27	水					
28	木					
29	金					
30	土					
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)

※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。