

2024年4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	月	13:30-15:30	小会議室	誕生日を使ったコミュニケーション講座	6	「コミュニケーションがなんかうまくいかない…」と思うことはありませんか？誕生日から自分の個性を知り、他人との違いを知って、円滑なコミュニケーションを取れるようにしましょう。
2	火	13:30-15:30	作業トレ	結論から伝える練習をしよう	6	言いたいことが伝わらない。「話が長い」、「結局どうしたいの？」と言われた経験がある人はいませんか？ミニプレゼンで結論から伝える練習をしてみましょう。
3	水	10:00-12:00	-	手賀沼ウォーク	-	手賀沼に咲く季節の花々を観察したり、クイズを解きながら、のんびり散歩しませんか？日光を浴びて体を動かすことで、幸せホルモンのセロトニンが分泌されます。就活に行き詰った時や、運動不足の解消にピッタリ！歩きやすい服装、スニーカーで参加ください。(持ち物:飲み物、タオル)
4	木					
5	金	10:00-11:30	小会議室	サポステガイダンス	6	サポステをどのくらい使っていますか？サポステでの支援内容をわかりやすくお伝えします。登録して間もない方、久しぶりの方、支援内容がわからなくなってしまった方、ぜひご参加ください。
6	土					
7	日					
8	月					
9	火	10:00-13:00	あえーるテラス	動画編集をしてみよう	3	YouTuberってどうやって動画編集しているんだろう？チャンネル登録者2000人越えの講師が スマホ1台で撮影から編集、書き出しの仕方まで丁寧に教えます。※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。
10	水	13:30-15:30		ハンドメイドの時間	3	みんなで集まり思い思いのハンドメイド作品を作ったり、制作の相談をしたり、完成したらお披露目し合ったりしませんか？きっと楽しい時間になりますよ。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(事前の申込みのみ。当日購入は出来ません)。
11	木					
12	金	13:00-16:00	柏たなか農園	農業体験	6	農業ってどんなことをするんだろう？実際に体験してみましょう！4月は畝立てや春野菜の手入れ(草取り たい肥作り)を行う予定です。雨天時は苗作りや道具の手入れを行います。 ※専用チラシをご覧ください。
		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。(4/12, 16, 19, 23の4回コース)
13	土					
14	日					
15	月	13:00-16:00	作業トレ	就活支援セミナー	6	就職活動ってどうやればいいのか？リクルート社が開発したノウハウをぎゅっと濃縮したプログラムです。 動画を見ながらワークを行い、就職市場を把握し、自分の得意なことも見つけていきます。 一歩踏み出したい方におすすめ！
16	火	13:30-15:30	小会議室	簡単VBA②	-	-
		13:30-15:30	作業トレ	アサーティブコミュニケーション ケーススタディ	6	伝えたいことをうまく伝えるためのトレーニング。参加者は、今まで経験した「断る」「注意する」「依頼する」など、伝えるのに困ったケースをお持ちください。数件ピックアップして皆さんと一緒に上手な伝え方を考えます。
17	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。
18	木					
19	金	13:30-15:30	小会議室	簡単VBA③	-	-
20	土					
21	日					
22	月	13:30-15:30	作業トレ	すぐに使えるスマホ写真テクニック	4	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。
23	火	10:00-12:30	あえーるテラス	タロットピアセラピー	3	自分の悩み、誰かに話せていますか？もやもやすることやどっちに進めばいいのかわからないことについて、タロットの力を借りて仲間に悩みを話してみませんか？講座が終わった後、ちょっとスッキリできるかもしれません。
		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	-	-
24	水	10:00-12:00	小会議室	【実践版】面接練習	6	就職に向けての面接は、練習あるのみ！3人一組となり、本番に備えて実践的な練習をしてみましょう。
25	木					
26	金					
27	土	13:30-15:30	大会議室	雑談の入り口	12	雑談はお互いの情報を共有することで親しみを感じ、良好な関係を築きやすくなったり、自分のモチベーションアップにもつながります。雑談力を高めるコツを学び、実際に練習して日常の場面で役立てましょう。
28	日					
29	月					
30	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)

※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。