

# 2018年11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	木				
2	金				
3	土				
4	日				
5	月	13:30~15:30	作業トレ	自分を知ろう	自分をゆがみなく知っていくための第一歩です。色々な人との対話の中で、自分の様々な面を理解していきましょう。
6	火	13:30~15:30	小会議室	カラーセラピー	自分や周りの方、自身の感情について、色で表現してみましょう。自他の違いを認める、自己肯定感の向上、コミュニケーションのきっかけなど、セルフケアとして活用できるようになります。
7	水				
8	木				
9	金	10:30~17:00		事業所見学バスツアー	企業の現場をみんなで見に行ってみましょう！
10	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。
11	日				
12	月				
13	火	13:30~15:30	小会議室	職業人の講話	「ビューティフルライフプロジェクト」責任者である現役美容師の方にお話をさせていただきます。
14	水				
15	木				
16	金				
17	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。
18	日				
19	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。
20	火				
21	水				
22	木	10:00~12:00	小会議室	エゴグラム	エゴグラムとは性格分析手法の一つです。エゴグラムでは自己の心を「5つの状態」に分類し、そのエネルギー配分をグラフ化することでその人の性格のクセを捉えます。自分の性格を知り、コミュニケーション能力を高めましょう。
23	金	10:00~15:00	柏ハウディ	フリーマーケット「ほかほか市」	今年の秋もフリマで楽しくお店屋さん体験しよう♪
24	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。
25	日				
26	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。
27	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。
		13:30~15:30	小会議室	身だしなみ・イメージアップセミナー	就職活動にふさわしい服装、ヘアスタイル、姿勢、表情、立ち居振る舞いなどを学びましょう。
28	水				
29	木	10:00~13:30	パレット柏	合同企業説明会	企業と出会えるチャンスです。
30	金				

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)

