

2018年5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	担当	講座名	内容
1	火					
2	水					
3	木					
4	金					
5	土					
6	日					
7	月					
8	火					
9	水	13:30~15:30	小会議室		チラシ、POPを作ってみよう	PCを使って印象に残るチラシ、POPを作るコツを学びましょう。
10	木	13:30~15:30	小会議室		自己PRのコツ	自己PRは企業に自分をアピールできる絶好の場です。押さえておくべきコツを学びましょう
11	金					
12	土					
13	日					
14	月					
15	火	15:00~17:00	小会議室		不安コーピング講座1	コーピングとは「問題に対処する、切り抜ける」という意味です。誰もが抱えている不安に対して何らかの対処行動を取り、適切にコントロールする。その手法を学びましょう。2回シリーズです。
16	水					
17	木	10:00~12:00	小会議室		職場のコミュニケーション	職場で円滑な人間関係を築くためにはどうしたらよいか、色々な状況にどう対応するか練習しましょう！
18	金					
19	土	10:30~15:30	作業トレ		マイクロソフトPC講座1	IME/ Word
20	日					
21	月					
22	火					
23	水	13:30~15:30	小会議室		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ないですね。この機会にちょっと学んでみませんか？
24	木	13:30~15:30	小会議室		志望動機のコツ	志望動機は採用担当者が採否を決定するうえで大きなポイントとなります。大事なポイントを学びましょう。
25	金					
26	土	10:30~15:30	作業トレ		マイクロソフトPC講座2	Word/ Excel
27	日					
28	月					
29	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。
		15:00~17:00	小会議室		不安コーピング講座2	コーピングとは「問題に対処する、切り抜ける」という意味です。誰もが抱えている不安に対して何らかの対処行動を取り、適切にコントロールする。その手法を学びましょう。2回シリーズです。
30	水					
31	木					

