

2019年1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					
10	木					
11	金					
12	土					
13	日					
14	月					
15	火	10:00~12:00	小会議室	永見	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カUPを目指しましょう。
16	水					
17	木					
18	金					
19	土	10:30~15:30	作業レ	春藤	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。
20	日					
21	月	13:30~15:30	作業レ	田村	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。
22	火	13:30~15:30	小会議室	林	はじめの一歩	マイナス思考を変えられる方法の一つにリフレーミングがあります。リフレーミングとは「視点を変える」または、「物事を見る枠組みを変えて、別の枠組みで見直す」という意味です。リフレーミングを利用した会話の技術を学びましょう。
23	水					
24	木	10:00~12:00	小会議室	丹	社会人マナー基本（常識編）	社会へ出る以上は知っておいた方が良いマナーとは何でしょう？挨拶を始めとした、身だしなみ・敬語・食事・電話対応・名刺交換・メール。いずれも模範となる「マナー」があります。あなたのマナーは模範通りでしょうか、今一度確認をしてみましょう。
25	金					
26	土	10:30~15:30	作業レ	桃原	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。
27	日					
28	月	13:30~15:30	作業レ	桃原	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。
29	火	13:30~15:30	小会議室	日比	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？
30	水					
31	木					

プログラムの予約方法 ▶ サボ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)

