

# 2019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	内容
1	月				
2	火				
3	水				
4	木				
5	金				
6	土				
7	日				
8	月				
9	火				
10	水	13:30～15:30	小会議室	はじめの一步	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。
11	木				
12	金	13:30～14:30	HW柏	職業適性検査	自分に向いている職業は何だろう？自分の適性を知り、可能性を発見してみませんか。
13	土				
14	日				
15	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。
16	火				
17	水				
18	木	10:00～12:00	小会議室	人間関係のコツ	苦手な人との関係に悩んでいませんか？交流分析を使った実践的なコミュニケーションスキルのトレーニング。円滑なコミュニケーションを学びましょう。
19	金				
20	土				
21	日				
22	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。
23	火	10:00～12:00	小会議室	働き方いろいろ	仕事に就く方法も、働き方もいろいろです。就活の発想を変えてみませんか。
24	水				
25	木				
26	金				
27	土	13:30～15:30	小会議室	アサーション（メール編）	自分も相手も大切に自己表現、アサーションのメール編。自分が伝えたいことを感情的にならずに相手の立場も考えてさわやかに伝える技術を学びましょう。
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)



# 作業・PC・ジョブトレーニング

やっています！

## 作業・実技 トレーニング



自分のペースでウォーミングアップ&作業や協力ができるようになります。

毎週 **火、金曜**

AM 9:30~12:00

PM 13:00~15:30

## PC トレーニング



PC操作の基礎や、入職後に必要な技術など、個人に合わせたスキルアップを目指します。(個別指導です)

毎週 **月曜(午前のみ)、木曜**

AM 10:00~12:00

PM 13:00~15:30

## ジョブ トレーニング



職場で困らないための対応の仕方、コミュニケーション、態度、マナー等を身に付けます。

毎週 **水曜**

AM 10:00~12:00

PM 13:00~15:30

## トレーニングの予約の方法

- 作業トレーニングの部屋に予約表が置いてあります。希望の日時に名前を入れてください。
- 電話でも承ります。スタッフにお伝えください。(04-7100-1940)
- 枠が開いていれば、当日飛び込み参加もできます。