

# 2019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	講座名	内容
1	水				
2	木				
3	金				
4	土				
5	日				
6	月				
7	火				
8	水				
9	木				
10	金				
11	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。
12	日				
13	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。
14	火				
15	水				
16	木	10:00~12:00	小会議室	課題解決コミュニケーション	課題を達成するために、メンバーにバラバラに渡された情報を定められたルールに従ってわちあいながら一つの課題を達成します。情報の処理の仕方、仕事の手順化について考えたり、自分が持っている固定概念や思い込みなどに気がつくこともできます。
17	金				
18	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。
19	日				
20	月				
21	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。
22	水				
23	木				
24	金				
25	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。
26	日				
27	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。
28	火	13:30~15:30	小会議室	アデコ説明会	アデコ株式会社による正社員を目指す29歳以下の方限定の説明会です。個別相談もあります。
29	水				
30	木	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？
31	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)



# 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。