

# 2023年10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	定員	内容
1	日					
2	月	13:30-15:30	小会議室	HPを作ってみよう④	-	-
3	火	13:30-15:30	作業トレ	雑談力を磨いて良好な人間関係を築こう	6	最近誰ともしゃべっていないなあ、という方。たわいもない会話を通じて相手との距離を縮める雑談の練習を参加者同士でしてみませんか。後半は座談会、就職の不安や悩み事など気軽にお話してみしましょう。
4	水	13:30-15:30	作業トレ	印象力アップ講座	6	面接や初出勤の際、初対面の人にどんな印象を与えるか気になるものです。服装、メイク、姿勢など基本的なスキルを学び、印象力をアップして本番に備えましょう。自分に合うカラー診断もできます。
5	木					
6	金					
7	土					
8	日					
9	月					
10	火	10:00-12:30	あえーるテラス	大人のぬりえ	3	「大人のぬりえ」はアートセラピーとも呼ばれているほど、ストレス解消や自律神経を整える効果があるそうです。完成したぬりえについて語ったりして、一緒に癒されませんか？
		13:00-15:30	あえーるテラス	ハンドメイドの時間	3	各自で自由にハンドメイド作品を作るプログラムです。作りたい物の材料をお持ちください。当日、アクセサリ制作用の道具の貸出や格安パーツの購入を希望される方は申込時にお知らせください。(事前に申し込みがないと当日購入は出来ません)
		13:30-15:30	大会議室	ビジネスマナー	6	社会の常識やルール、どのくらい知っていますか？快適な社会生活を送るために必要なマナーを身につける、自分磨きの講座です。
11	水					
12	木	13:30-15:30	小会議室	ハッピーリフレーミング	8	口下手でも大丈夫。ひとこと言いかえるだけでコミュニケーションが明るくなります。
13	金	13:30-15:30	小会議室	簡単VBA①	4	Excelのマクロ作成から始めてVBAで簡単なプログラミングをしてみましょう。Excelの関数が使える方向けとなっています。(10/13、17、20、24の4回コース)
14	土					
15	日					
16	月	13:00-16:00	作業トレ	動画編集をしてみよう	3	無料のスマホアプリを使って動画の編集の仕方から書き出しまで一緒にやってみましょう。基礎となるポイントをしっかりお伝えします。※事前に無料編集アプリのダウンロードが必要です。事務室に案内チラシがあります。
17	火	13:00-16:00	柏たなか農園	農業体験		柏たなか農園で「土の学校」を開いている松本さんから、農業を体験的に教えて頂きます。秋野菜の収穫、畑の手入れなどを行う予定です。ヤギの散歩もできます。(雨天時は苗作りや道具のメンテナンスなどを行います) *専用チラシにて詳細ご確認ください
		13:30-15:30	作業トレ	結論から伝える練習をしよう	6	言いたいことが伝わらない。「話が長い」、「結局どうしたいの?」と言われた経験がある人はいませんか?ミニプレゼンで結論から伝える練習をしてみましょう。
		13:30-15:30	小会議室	簡単VBA②	-	-
18	水	10:00-12:00	小会議室	コミュニケーション講座	10	コミュニケーションは難しくありません。コミュニケーションは「あげなければ貰えない」先手必勝の気持ちでまずは自分から「さわやかな挨拶」をしましょう。コミュニケーションに自信のない方、練習したい方もご参加ください。
19	木					
20	金	13:30-15:30	小会議室	簡単VBA③	-	-
21	土					
22	日					
23	月					
24	火	10:00-12:30	あえーるテラス	大人のぬりえ	3	「大人のぬりえ」はアートセラピーとも呼ばれているほど、ストレス解消や自律神経を整える効果があるそうです。完成したぬりえについて語ったりして、一緒に癒されませんか？
		13:00-15:30	あえーるテラス	ハンドメイドの時間	3	各自で自由にハンドメイド作品を作るプログラムです。作りたい物の材料をお持ちください。当日、アクセサリ制作用の道具の貸出や格安パーツの購入を希望される方は申込時にお知らせください。(事前に申し込みがないと当日購入は出来ません)
		13:30-15:30	小会議室	簡単VBA④	-	-
25	水	10:00-12:00	小会議室	ストレスへの対処法を学ぼう	8	ストレスにうまく対処する方法をストレスコーピングといいます。ストレスの発生のしくみを理解し、自分オリジナルの対処方法を見つけてみましょう。呼吸法も学べます。
26	木					
27	金					
28	土					
29	日					
30	月					
31	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)

※お申込み多数の場合、参加経験のない方を優先するため、予約後にお断りする場合があります。

※プログラムは事情により変更、中止となる可能性があります。ご了承ください。