

2023年9月柏サポステ キャリア支援・グループワークプログラム

★ 熱中症予防の為、各自飲み物をご持参ください

日	曜日	時間	部屋	講座名	定員	内容
1	金					
2	土					
3	日					
4	月					
5	火	13:30-15:30	作業トレ	一人で抱え込まない為の相談の仕方	6	家族、友人、職場の人に相談できていますか？相談することの大切さを知り、一人で抱え込まずに上手な相談の仕方を身につけましょう。後半は座談会。就職の不安、悩み事など気軽に話してみましよう。
6	水	13:30-15:30	大会議室	職業人講和	10	アロマ作家さんから作家として大切にしていることや本業との両立の仕方などお話しただけます。さらにアロマの効果や魅力についてのお話やワークショップも開催されます。
7	木					
8	金	10:00-13:30	パレット柏	合同企業説明会	40	サポステの協力企業6社から各企業の事業内容、求人情報など説明していただきます。お申し込みは相談員経由もしくはサポステ内にあるチラシのQRコードから。またはHP申し込み専用フォームからお願いいたします。
9	土					
10	日					
11	月	13:30-15:30	小会議室	タロットピアセラピー	6	タロットカードを使って出たカードの意味で思い当たることを話してみませんか。お互いにセラピーをしあうことで、自分の気持ちに気づけるかもしれません。
12	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。
13	水					
14	木					
15	金	13:30-15:30	小会議室	HPを作ってみよう①	3	全4回コースです。HP作りの基礎や、プログラミングで簡単な仕掛けづくりを学び、自分だけのホームページを作ってみましょう。(開催日:9/15,22,25,29の全日程参加できる方)
16	土					
17	日					
18	月					
19	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	たわいもない会話を通じて相手との距離を縮め、良好な人間関係を築く『雑談』。参加者同士で雑談の練習をし、雑談スキルを高めてみませんか。後半は座談会、就職の不安や悩み事など気軽に話してみましよう。
20	水	13:30-15:00	大会議室	職業人講和『IT業界での働き方』	12	IT業界ってどんなところ？企業の方から具体的な仕事内容、働き方について話を聞けるチャンスです。プログラミングに興味のある方もご参加ください。
21	木					
22	金	10:00-12:00	大会議室	コミュニケーション講座(エゴグラム)	10	肯定的な感情や否定的な感情は人はそれぞれ違った形で存在しています。エゴグラムで自己分析し自分の特徴を知ること快適な社会生活を送っていきましょう。
		13:30-15:30	小会議室	HPを作ってみよう②	-	-
23	土					
24	日					
25	月	13:30-15:30	小会議室	HPを作ってみよう③	-	-
26	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)
27	水	13:30-15:30	小会議室	モチベーションアップを学びキラリと光る人材になろう	8	モチベーションとは、人が何かをする際の「動機付け」や「目的意識」また「やる気」だと言われています。就職活動や仕事のシーンでのモチベーションのあげ方、維持する為の術を学びましよう。
28	木					
29	金	13:30-16:00	JP柏	氷河期世代応援セミナー	6	あなたの就活を見直してみませんか？役立つワークや現在の氷河期世代を取り巻く状況についての解説、またサポートステーションの利用方法などもご紹介します。
		13:30-15:30	小会議室	HPを作ってみよう④	-	-
30	土	10:30-15:30	大会議室	マイクロソフトPC講座①	6~8	Word, Excel, PowerPointの基礎を学ぶ、全5回コースの講座です。 ※9/30,10/7,14,21,28の全日程参加できる方のみ

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。