

2024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	講座名	定員	内容
1	月					
2	火					
3	水					
4	木					
5	金					
6	土					
7	日					
8	月					
9	火	10:00-12:30	あえーるテラス	タロットピエセラピー	3	タロットカードで出たカードの意味から思い当たることを話してみませんか？お互いに話を聴き合うことで、自分の気持ちに気づいたり、セラピーの効果があります。
		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ります。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(事前の申込みのみ。当日購入は出来ません)。
10	水					
11	木					
12	金					
13	土					
14	日					
15	月	13:30-15:30	小会議室	HPを作ってみよう①	3	全4回(1/15,22, 26, 30)参加できる方向け。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HPを作ってみよう。
16	火	13:30-15:30	作業トレ	結論から伝える練習をしてみよう	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。
17	水					
18	木	13:30-15:30	小会議室	初めてのプログラミング①アワーオブコード	6	アワーオブコードというシステムを使い、アナ雪やスターウォーズのキャラクターをプログラミングで動かしてみよう!
19	金					
20	土	10:30-15:30	大会議室	マイクロソフトPC講座①	8	全5回(1/20,27, 2/3,10,17)参加できる方向け。Word、Excel、PowerPointの基礎を学ぶ講座です。
21	日					
22	月	13:30-15:30	小会議室	HPを作ってみよう②	3	—
23	火	13:30-15:30	小会議室	コミュニケーション講座	6	最初は楽しく話していたのに、なぜか最終的に気分の良くない状態で終わってしまう、そんな経験はありませんか?自分の会話の特徴を探り、コミュニケーションの場で活かす方法を学びましょう。
		10:00-13:00	あえーるテラス	動画の編集をしてみよう	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。 ※アプリの事前ダウンロードが必要です。ご予約の際スタッフへお尋ねください。
		13:30-15:30	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ります。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(事前の申込みのみ。当日購入は出来ません)。
24	水	13:00-15:00	大会議室	お薬とセルフケア	10	病院で処方されたお薬や市販のお薬と上手につき合っていく為の知識を学びましょう。 ※開始時間が13時からとなっておりますのでご注意ください。
25	木	13:30-15:30	小会議室	はじめてのプログラミング②マイクロビット	6	マイクロビットという小型のコンピューターを使い、簡単なゲームを作ろう!簡単に楽しいプログラミング講座です。
26	金	13:30-15:30	小会議室	HPを作ってみよう③	3	—
27	土	10:30-15:30	大会議室	マイクロソフトPC講座②	-	—
		13:30-15:30	小会議室	ライフキャリアレインボー	6	ライフキャリアとは、生涯にわたる多様な役割、経験などの積み重ねによって形作られる、「その人の生き方」全体のこと。講座を通して自身のライフキャリアのこれまでとこれからの思い描いてみましょう。
28	日					
29	月	13:30-16:30	小会議室	ホンキの就職1day	6	内定を獲得するために必要な「力」や「ツール」を手に入れるための就職応援プログラム。自己PRと面接に特化したセミナーです! ※13:20集合
30	火	13:30-15:30	小会議室	HPを作ってみよう④	3	—
		13:30-15:30	作業トレ	円滑に信頼関係を築く“傾聴”を学び実践してみよう	6	相手を受け入れ共感する傾聴の基礎を学び、ペアでコミュニケーションの練習をします。後半は座談会です。同じ立場の仲間同士で気軽に話してみましょう。
31	水					

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。