

2024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	火	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。
		10:30-16:00	小会議室	ホンキの就職4days②	-	開催中につき申し込みは終了しています
2	水	13:30-15:30	大会議室	キャリアプランニング	12	自分の将来の職業や働き方について計画や目標を立ててみましょう。自分の強みや弱み、価値観などの自己理解も深まります。
3	木					
4	金	10:30-16:00	小会議室	ホンキの就職4days③	-	-
5	土					
6	日					
7	月					
8	火	10:00-13:00	あえーるテラス (ラコルタ柏)	初めてのサポステ! みんなで爽やかスタート	3	初めまして。柏サポステです。このプログラムは、サポステに登録してから3か月以内の方を対象にしています。サポステの使い方を一緒に学びながら、他の参加者と楽しく交流し、新しい一歩を踏み出しましょう
		13:30-15:30		ハンドメイドの時間	3	みんなで集まり思い思いのハンドメイド作品を作ったり、制作の相談をしたり、完成した作品をお披露目し合ったりして、楽しい時間を過ごしませんか?ご自身で当日作成する物の材料をお持ちください。
		10:30-16:00	小会議室	ホンキの就職4days④	-	-
9	水					
10	木	10:00-12:00	小会議室	実践!企業研究 (合同企業説明会に向けて)	8	10月25日(金)に開催の『合同企業説明会』に向けて、参加企業の業務内容、職種、働き方について研究してみましょう!予め知っておくことで当日の企業理解度が違ってくるはずです。
11	金					
12	土					
13	日					
14	月					
15	火	13:30-15:30	小会議室	簡単VBA①	3	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。(10/15、22、23、26の4回コース)
		13:30-15:30	作業トレ	社会人基礎力自己チェック &就活の悩み座談会	6	社会人基礎力とは、初歩的なスキルという意味ではなく、新人・若手・ベテラン等どの立場でも必要な土台となるスキルを指します。一度自分の基礎力を振り返ってみませんか?後半は座談会です。
16	水	13:30-15:30	大会議室	就労に備えるセルフケア	12	仕事をするにあたり心と身体のセルフケアも上手に取り入れていきたいですね。どんなことが必要か、講座を通じて学んでみましょう。
17	木					
18	金					
19	土	13:30-15:30	大会議室	さわやかに自分を伝えてみよう (アサーション)	12	自分の気持ち、考え、意見等をその場にふさわしい方法で表現できるといいですね。講座を通して、さわやかに自己表現していく方法を学び、身につけていきましょう。
20	日					
21	月	13:30-15:30	作業トレ	ラコルタ柏フェス 参加プログラム		11/9,10に行うラコルタ柏フェスティバルに参加する方は必ずご参加ください。参加が2回目以降の方は相談員にご相談ください。
22	火	10:00-13:00	あえーるテラス	メルカリで売ってみよう	3	メルカリを使って不用品やハンドメイド品を販売してみましょう。売りたいものを2つ持参して下さい。写真の撮り方や説明文作成のコツ、発送時の対応までお伝えします。※事前にメルカリアプリの登録をお願いします。
		13:30-15:30		ハンドメイドの時間	3	みんなで集まり思い思いのハンドメイド作品を作ったり、制作の相談をしたり、完成した作品をお披露目し合ったりしませんか?きっと楽しい時間になりますよ。ご自身で当日作成する物の材料をお持ちください。
		13:30-15:30	小会議室	簡単VBA②	-	-
23	水	13:00-16:00	柏たなか農園	農業体験	6	「農業ってどんなことするの?」体験を通して農業を理解します。10月はサツマイモの収穫、焼いも、キュウリ・ゴーヤの片付けなどを行う予定です。(雨天時は屋内でできる作業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。
24	木					
25	金	10:00-13:30 受付9:45	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。お申込みは相談員経由、またはかしわサポステHPの専用フォームから。
26	土	10:30-15:30	大会議室	マイクロソフトPC講座①	6	Word, Excel, PowerPointの基礎を学ぶ、全5回コースの講座です。(※10/26、11/2、9、16、30)の全日程参加できる方のみ)
27	日					
28	月	13:30-15:30	小会議室	簡単VBA③	-	-
29	火	13:30-15:30	小会議室	簡単VBA④	-	-
30	水					
31	木					

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、参加経験の少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。

※プログラムの様子を、サポステHPやSNSで紹介するため、写真(後姿)を撮影する場合があります。

撮影の際はお声かけをしますので、希望されない方はお申し出ください。