

2024年11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	金					
2	土	10:30-15:30	大会議室	マイクロソフトPC講座②	—	開催中につき申し込みはできません
3	日					
4	月					
5	火					
6	水	13:30-15:30	大会議室	3社企業説明会 &物づくり体験会	12	サポステの協力企業さん3社(岩井製作所、中央ばね、藤井製作所)による企業説明会と物づくり体験会を行います。物づくりに興味のある方、コツコツとした作業の好きな方、手を動かして何かを作りたい！という方もぜひご参加ください。
7	木					
8	金	13:30-16:00	手賀沼周辺	手賀沼ウォーク	6	秋の景色を楽しみながらみんなで手賀沼周辺を歩いてみましょう。途中クイズをしたり休憩をはさみながらのんびりと無理ないペースで散策します。飲み物とタオルをお持ちください。13:20に作業トレに集合。(雨天時は作業トレ内での活動となります)
9	土	10:30-15:30	大会議室	マイクロソフトPC講座③	—	—
		12:00-16:00	ラコルタ 柏2階	ラコルタ柏 フェスティバル出店	—	柏市民の文化祭、ラコルタ柏フェスティバル2024に、柏サポステが出演します！2日間にわたり、サポステの仲間たちの作品展示やワークショップを行います。10日(日)14:00～はけん玉名人佐藤さんによるけん玉教室を開催！お時間があったらぜひ遊びに来てくださいね。
10	日	10:00-16:00				
11	月					
12	火	13:00-16:00	小会議室	就活準備3ステップセミナー	6	自分の就職活動の課題を把握し、その解決策を学びます。「面接」のコツを知り、仲間と一緒に面接練習を行いましょう。自己PRの作り方も習得できます。(ホンキの就職1dayと同じ内容です。 ※初参加の方限定)
		10:00-12:00	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	はじめまして、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としています。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。
13	水	10:00-12:00	小会議室	報・連・相を身につけよう 【仕事の進め方のコツ】	6	報告、連絡、相談を意味する「報連相」は、職場のコミュニケーションを円滑にし、仕事をスムーズに進めるために役立ちます。講座では具体的な報連相のコツやヒント、実行するためのポイントを学びます。(11/13、20の2回シリーズ)
		13:00-15:00	小会議室	【実践版】面接練習	6	本番に備えて実践的な面接練習をしてみましょう。面接に来た人、面接官、オブザーバーの役割を変えながら体験することで気付けるポイントがたくさんあると思います。ぜひ就職活動に取り入れていきましょう。
		13:30-16:30	ラコルタ 柏2階	ほっとカフェ		サポステのスピノフの場所として座談会を開催しています。今回は『あらしのよるに 3巻』の絵本をもとにした考察、感じたことを自由に話し合います。オープンスペースでの開催の為、サポステ以外の方も参加されます。
14	木	10:00-12:00	小会議室	ビジネスマナー	8	ビジネスマナーは、働くうえで必要なマナーのこと。社会人同士がお互い気持ちよく仕事をするため、相手を思いやることからスタートします。毎日過ごす現場ですから、自ら楽しい環境を作れるよう、練習しましょう。
15	金					
16	土	10:30-15:30	大会議室	マイクロソフトPC講座④	—	—
17	日					
18	月					
19	火	13:30-15:30	大会議室	様々な職種に触れてみよう！	15	『事務系』『作業系』『IT系』の3つの職種を各ブースで実際に取り組んで回ります。3つの職種の体験を通じて、仕事のイメージと働く上で大切なことを再確認してみましょう。PCできない方も参加OKです。
20	水	10:00-12:00	小会議室	報・連・相を身につけよう 【実践編】	6	11/13の『仕事の進め方のコツ』で習得した報連相のポイントについて、実際のワークを通し取り組んでみましょう。
21	木	10:00-15:00	小会議室	勇者の旅①	6	全3回コースです。ロールプレイ感覚で、楽しみながら不安と上手に付き合っていくためのコツを学びましょう。認知行動療法をわかりやすくアレンジしたプログラムとなっています。 ※11/21、28、12/5の全日程参加できる方。3回目のみ13:00～15:00となります。
22	金	13:30-15:30	小会議室	ミニ企業説明会	10	サポステの協力企業を招いて開催するプチ企業説明会です。企業の方から直接会社のお話や仕事内容を聞けるので、仕事をより身近に感じることができますよ。ぜひご参加ください。
23	土					
24	日					
25	月	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。11月は秋野菜の手入れ、収穫等行う予定です。(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)※専用トラシにて詳細ご確認ください。
26	火	10:00-13:00	あえーる テラス (ラコルタ 柏)	動画編集をしてみよう	3	YouTuberってどうやって動画編集しているんだろう？チャンネル登録者2000人越えの講師がスマホ1台で撮影から編集、書き出しの仕方まで丁寧に教えます。 ※無料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		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。
27	水					
28	木	10:00-15:00	小会議室	勇者の旅②	—	—
29	金					
30	土	13:30-15:30	小会議室	レジリエンス力を高めてストレスに強くなろう	8	レジリエンスとは、ストレスやトラブルにうまく対処し立ち直ることができる『精神的回復力』のことをいいます。講座を通じてレジリエンス力を高める方法を学び、日常生活や職場で活かしていきましょう。
		10:30-15:30	大会議室	マイクロソフトPC講座⑤	—	—

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するので、希望されない方はお申し出ください。