

# 2025年2月サポステ 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	土	10:30-15:30	大会議室	マイクロソフトPC講座3	—	—
2	日					
3	月	10:00-15:00	小会議室	勇者の旅【女性編】①	6	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。 ※2/3、10、17の全日程参加できる方。3回目のみ13:00～15:00となります。
4	火					
5	水					
6	木					
7	金					
8	土	10:30-15:30	大会議室	マイクロソフトPC講座4	—	—
9	日					
10	月	10:00-15:00	小会議室	勇者の旅【女性編】②	—	—
11	火					
12	水	10:00-12:00	小会議室	コミュニケーション講座	8	「コミュニケーションはあげなければ貰えない」どんな場面でも肯定的でさわやかに、自分らしい形で友好的なやり取りを心掛けていきたですね。講座を通じて練習してみましょう。
		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居場所として座談会などを開催しています。今回は『雨の中の私』をテーマに。ご興味のある方はぜひお気軽に。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。
13	木	13:00-16:00	野田HW	就活準備3ステップ セミナー	12	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）
14	金	12:40-16:40	大会議室	企業見学バスツアー	15	サポステの協力企業2社をバスで回り訪問します。OBが活躍している職場を見学できるので、新しい発見もきっとありますよ。詳しくはチラシをご覧ください。 ※12:40サポステ集合
15	土	13:30-15:30	小会議室	頼む・断る・謝り方の コツ	8	人に頼んだり、断ったり、上手に謝ることを苦手と感じていませんか？コツを知ると、仕事をはじめとした人間関係を心地よく過ごすことができます。ぜひご参加ください。
		10:30-15:30	大会議室	マイクロソフトPC講座5	—	—
16	日					
17	月	13:00-15:00	小会議室	勇者の旅【女性編】③	—	—
18	火					
19	水	10:00-12:00	小会議室	クレーム対応の 基本を学ぼう	8	仕事をする上で起こりうるクレームへの対応方法を学びます。接客業だけでなく、会社内の人間関係など、さまざまな場面での対応を知り、自分を守るスキルを身につけ適切な対応ができるようにしていきましょう。
20	木					
21	金					
22	土					
23	日					
24	月					
25	火	10:00-12:00	あえる テラス	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。
		初めてのサポステ		3	サポステに登録してから3か月以内の方が対象の利用者説明会です。サポステの便利な利用方法をお伝えすると同時に、ちょっとしたワークで他の参加者の方とも交流して心をほぐし、楽しく使っていただくためのプログラムです。	
		13:00-15:00	小会議室	身体を使った セルフケア①	8	呼吸や筋肉を意識したリラクゼーションや簡単なストレッチなど、色々なセルフケアの方法を学び、心と体のバランスを整えていきましょう。2/25と3/11の2回シリーズですが、どちらか一回でもご参加いただけます。
26	水					
27	木	10:00-12:00	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。
28	金					

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。




# 今月のおすすめプログラム&トレーニング案内

柏サポステでは、毎月就労に役立つさまざまなプログラムと、主体性・計画力・規律を身につけるためのトレーニングを行っています。自身のステップアップに合ったものに参加することで、一歩ずつ社会人基礎力をつけましょう。

## ▶ おすすめプログラム …詳細は裏面をご覧ください


企業見学ミニバスツアー	2月14日(金) 12:40~16:40
クレーム対応の基本を学ぼう	2月19日(水) 10:00~12:00

## ▶ トレーニングのご案内 …曜日別の各種就労トレーニング

 PCTレーニン	Word、Excel、PowerPoint等、PC操作の基礎をテキストを使用して学び、スキルアップを目指します。
 就労前準備・事務トレーニング	職場で困ったことがあった時の対応の仕方やコミュニケーション方法、態度、マナーを身につけます。
 作業トレーニング	軽作業に取り組みながら集中力を高め、共同作業やコミュニケーションを通して社会人基礎力と働くことへの自信をつけます。生活リズムの改善にも役立ちます。

## ▶ トレーニングスケジュール

月	10:00~12:00	PCTレーニン
火	10:00~12:00	就労前準備・事務トレーニング ※担当相談員を通じてお申し込みください
	13:00~15:00	就労前準備・事務トレーニング ※担当相談員を通じてお申し込みください
水	10:00~12:00	作業トレーニング
	13:00~15:00	作業トレーニング
木	10:00~12:00	PCTレーニン
	13:00~15:00	PCTレーニン
金	10:00~12:00	作業トレーニング
	13:00~15:00	作業トレーニング

予約方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事務室のトレーニング予約表に名前をご記入ください。</li> <li>・お電話でも承ります。</li> <li>・キャンセルされる場合はご連絡ください。</li> </ul> <p>04-7100-1940/月~土 9:30~17:00</p>	
------	--	---