

2017年8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	内容
1	火				
2	水				
3	木				
4	金				
5	土				
6	日				
7	月	10:30~15:30	作業トレ	Excel基礎編1	Excel初心者向け
8	火	11:00~12:00	小会議室	シナプソロジー	脳に適度な刺激を与え、活性化を図りましょう。笑顔やコミュニケーションが生まれるので、楽しく続けられます。
		13:30~15:30	小会議室	さわやかな自己表現	自分も相手も大切にする自己表現。言いたいことが上手く言えない人、必須の講座です。
9	水				
10	木				
11	金				
12	土				
13	日				
14	月				
15	火				
16	水				
17	木	10:00~12:00	小会議室	社会人マナー基本 (メール、電話編)	メールはいまやビジネスには欠かせない道具です。恥ずかしいメールを送ることがないように書き方を学びましょう。
18	金				
19	土	10:30~15:30	作業トレ	Excel活用編1	Excel上級者向け。
20	日				
21	月				
22	火	14:30~16:30	小会議室	職場のコミュニケーション TPO	職場で円滑な人間関係を築くためにはどうしたらよいか、色々な状況にどう対応するか練習しましょう！
23	水				
24	木				
25	金	13:30~15:30	小会議室	職業人の講話	ハッピーテラスの職員の方に個性を活かした仕事の選び方のお話をさせていただきます。
26	土	10:30~15:30	作業トレ	Excel活用編2	Excel上級者向け。
		13:00~15:30	小会議室	夢デザイン	自分の夢を絵や本の切り抜きを使いデザインしてみよう
27	日				
28	月				
29	火	13:30~15:30	小会議室	アンガーマネジメント	アンガーとは「怒り」、怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。イライラしがちな人、反対に怒りを抑えこんでしまう人、どちらも精神衛生上よくないですね。この機会にちょっと学んでみませんか？
30	水				
31	木				

