

2022年12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	木						
2	金	10:00~13:30	パレット柏	合同企業説明会	40名	サポステの協力企業による合同企業説明会を行います。プランクがあっても大丈夫です。正社員からパートの仕事もありますのでぜひご参加ください。	
3	土	10:30~15:30	大会議室	マイクロソフトPC講座		IME/ Word 就職に必須の基本的なPCスキルであるWord、Excel、Powerpointを学びます。※開催中につき申し込みは締め切っています	
4	日						
5	月	13:30~15:30	大会議室	就職支援セミナー	8名	リクルート社による「知る」をテーマにした就活支援動画セミナーです。就職の市場の見方、自分の強みを知ること、納得感のある就職活動を行う、参考にしてください。	
6	火	10:00~15:00	小会議室	勇者の旅①	6名	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。(12/6、13、20の3回シリーズです。※3回目のみ13:00~15:00)	
7	水	10:00~12:00		手賀沼緑道を歩こう		手賀沼に伝わる藤姫伝説を知っていますか？手賀沼の自然を満喫しながら伝説にまつわる6つの石碑をたどってみましょう。雨天時は室内ゲームを行います。	
8	木	10:00~12:00	大会議室	自分らしく働くための基礎講座-1	10名	自分のスキルを活かせる職探し、長所短所の見つけ方についての講座です。2回シリーズの1回目、次回は1/17(火)です。	
		13:30~15:30	小会議室	自己PRのコツ	6名	自己PRの書き方、伝え方を学び、面接練習で実際に声に出して練習してみましょう。※応募先の求人票をご持参ください。(実際に応募する必要はありません)	
9	金						
10	土	10:30~15:30	大会議室	マイクロソフトPC講座			
11	日						
12	月	13:00~16:00	作業トレ	動画の編集をしてみよう	3名	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。※事前準備あり。サポステのチラシをご覧ください	
		13:30~15:30	小会議室	簡単VBA①	3名	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。(12/12、16、19、23の4回コース)	
13	火	10:00~15:00	小会議室	勇者の旅②	6名		
		10:00~16:00	あえーるテラス	ハンドメイド講座	午前午後各3名	一緒にアクセサリを作りませんか？当日、道具の貸し出しや格安パーツも購入できますので、ご希望の方は申込時にお知らせください。午前・午後・1日でも予約できます。(ラコルタ柏 教育福祉会館1F)	
14	水	10:00~12:00	大会議室	自分を知らずがかり【コミュニケーション講座】	10名	対人関係を自分自身をもっと満足のいくものに変えていくには、まず「自分自身を知る」ことが大切です。	
15	木	13:30~15:30	小会議室	志望動機のコツ	6名	志望動機とは何かを学び、実際の求人に対して志望動機を作ってみましょう。※応募先の求人票をご持参ください。(実際に応募する必要はありません)	
		9:30~12:30	柏たなか農園	農業体験		柏たなか農園で「土の学校」を開いている松本さんから農業について体験的に教えて頂きます。12月はジャガイモ収穫・草木灰作り・薪割りを行う予定です。(雨天時は苗作りや道具のメンテナンスなどを行います)*チラシに詳細あります	
16	金	13:30~15:30	小会議室	簡単VBA②			
17	土	10:30~15:30	大会議室	マイクロソフトPC講座			
18	日						
19	月	13:30~15:30	大会議室	印象アップ講座	6名	面接での印象をアップするための基本的な身だしなみ、姿勢、簡単なポイントメイクについて学びましょう。今回は女性向けの講座となります。ご自宅でお使いの鏡、アイブロー、アイシャドウ、チーク、リップなどあればご持参ください。	
		13:30~15:30	小会議室	簡単VBA③			
20	火	13:00~15:00	小会議室	勇者の旅③	6名		
21	水	13:30~15:30	大会議室	アサーション	8名	アサーションとは、相手を尊重しつつ自分の意見を伝えるコミュニケーション方法の一つです。職場や日常での人間関係に役立てましょう。	
22	木	13:30~15:30	小会議室	話し合いをしてみよう	4~6名	テーマに沿って参加者の方で話し合い、結論を出すワークを行います。人の話を聞く姿勢や、自らの意見を伝えることを練習しましょう。	
23	金	13:30~15:30	大会議室	コラージュ	8名	雑誌などを切り抜き画用紙に張っていくアートセラピーです。自分のイメージや好きなもの、なりたい姿などを自由に表現してみましょう。	
		13:30~15:30	小会議室	簡単VBA④			
24	土						
25	日						
26	月	13:30~15:30	作業トレ	ハンドメイド作品を作ろう	3名	サポステのキットを使ってアクセサリを作成します。未経験者、ぶきっちゃんも大歓迎、ゆっくり丁寧にお教えします。(半期の参加回数が2回未満の方が優先です 3回以上参加の方はキャンセルの連絡が入る場合があります)	
27	火						
28	水						
29	木	年末年始休業 12/29(木)~1/3(火)					
30	金						
31	土						

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。