

2018年1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	担当	講座名	内容
1	月					
2	火					
3	水					
4	木					
5	金					
6	土					
7	日					
8	月					
9	火					
10	水					
11	木	13:30~15:30	小会議室		表現力UP	ボイストレーニング
12	金					
13	土	10:30~15:30	作業トレ		マイクロソフトPC講座①	IME/ Word
14	日					
15	月					
16	火	10:00~12:00	小会議室		脳カトレーニング	シナプソロジーとコーチングで言語脳、ひらめき脳などの活性化を図り、コミュニケーション力のUPを目指しましょう。
17	水	13:30~15:30	小会議室		チラシ、POPを作ってみよう	PCを使って印象に残るチラシ、POPを作るコツを学びましょう。
18	木	12:45~17:00			企業見学	企業の現場を自分の目で確かめるチャンスです。(先着8名です)
19	金					
20	土	10:30~15:30	作業トレ		マイクロソフトPC講座②	Word/ Excel
21	日					
22	月					
23	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？
24	水					
25	木	10:00~12:00	小会議室		職場のやり取り分析	職場では色々なやり取りが発生します。嫌な感じが残る場合も、気持ちのいい交流ができる場合もありますね。できれば、後味の悪い交流をするよりも気持ちのいい交流をしたいものです。相手に自分の気持ちをどのような形で伝えるのか、上手にできるように練習しましょう。
26	金					
27	土	10:30~15:30	作業トレ		マイクロソフトPC講座③	Excel
28	日					
29	月					
30	火					
31	水					

