

2021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	講座名	内容
1	金	サポステ休業			
2	土				
3	日				
4	月				
5	火				
6	水				
7	木				
8	金				
9	土				
10	日				
11	月				
12	火				
13	水				
14	木				
15	金				
16	土	10:30~15:30	作業トレ	マイクロソフトPC講座1	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。5回コースです。
17	日				
18	月	10:00~12:00	作業トレ	マイクロビット	イギリスの公共放送局であるBBC（英国放送協会）が中心となって開発した教育用の小型コンピューターボード「マイクロビット」を使ってプログラミングを体験してみましょう。3名限定です。
19	火				
20	水	13:30~15:30	小会議室	メルカリで売ってみよう	スマホアプリのメルカリを使い、不要なものを売ってみましょう。出品の手順やコツをご紹介します。
21	木				
22	金				
23	土	10:30~15:30	作業トレ	マイクロソフトPC講座2	Word/ Excel 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。5回コースです。
24	日				
25	月	10:00~12:00	作業トレ	マイクラフト	教育にも利用されているマイクラフトを皆で楽しみましょう。プログラミングを学ぶ第一歩にもなります。未経験者OK、丁寧に教えます。3名限定です。
		13:30~15:30	作業トレ	ハンドメイド作品を作ろう	自分だけのオリジナル作品を作って、ハンドメイドマーケット等での販売の準備をしませんか？未経験者、ぶきっちゃんも大歓迎です。3名限定です。
26	火	10:00~12:00	大会議室	睡眠と栄養とリラックス	仕事や日々のルーティン等、なかなか適切な睡眠時間を確保できない方も多いのではないのでしょうか。睡眠は、心身の健康を維持するための重要な要素のひとつです。質の良い睡眠と健康への効果を学んでみませんか。
27	水	9:30~12:00	柏市教育福祉会館 2階	就活を見直そう	企業が求める人材とは？就活には自分自身を知る必要があります。これまでの経験から自分の強みと弱みを把握して就活を見直してみませんか。氷河期世代対象です。
28	木	13:30~15:30	大会議室	アサーション	自分も相手も大切にする自己表現。自分が伝えたいことを感情的にならずに、相手の立場も考えて、さわやかに伝える技術を学びましょう。
29	金				
30	土	10:30~15:30	作業トレ	マイクロソフトPC講座3	Excel 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。5回コースです。
31	日				

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。



トレーニングルームご利用案内

トレーニングルームでは、主体性・計画力・規律を身に着けるための様々なトレーニングを行っています。自身のステップにあったトレーニングに参加することで、一歩ずつ社会人基礎力をつけましょう。

作業トレーニング

サポートに依頼された軽作業をすることで、協力やコミュニケーションに慣れましょう。

PCトレーニング

PC操作の基礎や、入職後求められるスキルなど、個別指導でスキルアップを目指します。

就労前・実習前トレーニング

職場で困らないための対応の仕方や、コミュニケーション、態度、マナーを身に着けます。

マイクラフト

一緒にゲームをしながら、生活改善・自信回復を目指します。



週替わりトレーニング

※内容は、相談員にご確認ください。

イラストを描こう、ハンドメイド作品を作ろう
Hour of Code、マイクロビット



曜日	時間	トレーニング内容
月	10:00~12:00	(毎週) PCトレーニング (1週) Hour of Code (3週) マイクロビット (2・4週) マイクラフト
	13:30~15:30	(1週) イラストの時間 (4週) ハンドメイド作品を作ろう
火	10:00~12:00	就労前トレーニング
	13:00~15:30	実習前トレーニング
水	10:00~12:00	作業トレーニング
	13:00~15:30	作業トレーニング
木	10:00~12:00	PCトレーニング
	13:00~15:30	PCトレーニング
金	10:00~12:00	作業トレーニング
	13:00~15:30	作業トレーニング

予約方法

- ・事務室のトレーニング予約表に名前を記入してください。
- ・電話でも承ります (04-7100-1940/月~金 9:30~17:00)