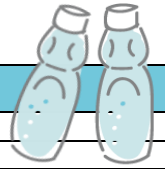


2025年8月サポステ キャリア支援・グループワークプログラム

★熱中症予防のため、各自飲み物をお持ちください。



日	曜日	時間	部屋	講座名	定員	内容
1	金					
2	土					
3	日					
4	月					
5	火					
6	水	13:30-15:30	小会議室	job tagから知るIT業界	8	職業情報提供サイトjob tagの情報を基に、IT業界での働き方、必要なスキル、キャリアパスを理解し、自身のキャリア形成に役立てましょう。IT業界への就職を希望している方、ITに興味のある方はぜひご参加ください。
7	木	10:00-12:00	小会議室	【実践版】面接練習	8	面接を控えている方や、面接に苦手意識がある方に向けた実践型の面接練習プログラムです。丁寧なフィードバックとアドバイスがあるので実際の面接に役立ちます。仮でOKですので、面接する企業のイメージを準備してご参加ください。
8	金					
9	土	10:30-15:30	大会議室	マイクロソフトPC講座⑤	-	Word、Excel、PowerPointの基礎を学ぶ、全5回コースの講座です。※開催中につき募集なし
10	日					
11	月					
12	火	13:30-16:30	あえるテラス(ラコルタ柏1F)	ほっとカフェ	定員なし	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。物づくりや、イラスト、ゲームなど、何をやっているかは当日のお楽しみに。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	水					
14	木					
15	金					
16	土					
17	日					
18	月	13:30-15:30	小会議室	自分の強みを見つけるみよう	8	これまでの経験や日常の中から、自分でも気づいていなかった“強み”を見つけていきます。自分を知ることが、就職活動や人間関係にも役立つ第一歩。一緒に楽しみながら、自分の魅力を再発見してみましょう！
19	火	10:00-12:00	小会議室	職場リハーサル(事務編)	8	【事務編】実際の職場に近い環境でワークを行い、時間的制限やコミュニケーション負荷などに対する自分の反応を理解し、対応できるように練習していきます。最後にスタッフから個別に自身の特徴などについてフィードバックがあります。
		13:30-15:30	小会議室	HPを作ってみよう①	4	HP作りの基礎や、簡単なプログラミングを体験しながら自分だけのホームページを作りましょう。※全4回(8/19, 21, 26, 28)参加できる方のみ
20	水					
21	木	13:00-13:45	オンライン	【7つの習慣】1か月のミニ講座①	6	書籍『7つの習慣 自分を変えるレッスン』を使った1回45分×8回のオンライン講座です。「このままじゃイヤかも」と感じたときが変化の始まりです。あなたのペースで、“わたしを変える”一歩を見つけていきましょう。Zoom開催、スマホ参加OK。(開催日:8/21、25、28、9/1、4、8、11、16)
		13:30-15:30	小会議室	HPを作ってみよう②	-	-
22	金					
23	土	10:30-15:30	小会議室	Excel活用編①	6	Excelの関数の中で知っている便利なものを選び出し学習してみましょう。ピボットテーブルやマクロについても学びます。8/23、30の2回シリーズです。
24	日					
25	月	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もの。生活の様々な場面で、自分らしさや相手らしさを大切にしながら気持ちのいいコミュニケーションがとれるよう、練習してみましょう。
		13:00-13:45	オンライン	【7つの習慣】1か月のミニ講座②	-	-
26	火	13:30-15:30	小会議室	HPを作ってみよう③	-	-
		13:30-16:30	あえるテラス(ラコルタ柏1F)	ほっとカフェ	定員なし	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。物づくりや、イラスト、ゲームなど何をやっているかは当日のお楽しみに。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。
27	水	10:00-12:00	小会議室	睡眠講座 ～眠りについて考えよう～	8	暑い毎日ですが、夜、ぐっすり眠れていますか？睡眠の質を向上させると、体調や生活リズムが整い、日中に快く活動できるようになります。質の良い眠りについて学んでみましょう。
		13:30-15:30	小会議室	共感しながら話を聞く対話のコツ①	8	ニーズメーカーというアイテムを使いながら、話の共感の仕方や相手の話を聞くヒントを一緒に探っていきましょう。9/4(木)に2回目を開催します。
28	木	13:00-13:45	オンライン	【7つの習慣】1か月のミニ講座③	-	-
		13:30-15:30	小会議室	HPを作ってみよう④	-	-
29	金	10:15-16:00 (初回のみ10:15～)	小会議室	WORK FIT①	6	リクルート社の協力のもと開催している、就職活動の壁(自己PR、志望動機など)突破の為のワークショップです。仲間の力を借りながら自分の得意なことを明確にしよう！※8/29、9/2、5、9の4日間全日程参加できる方のみ。担当の相談員を通してお申込みください。
30	土	10:30-15:30	大会議室	Excel活用編②	-	-
31	日					

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

自分の強みを見つけてみよう	8月18日(月) 13:30～15:30
睡眠講座 ～眠りについて考えよう～	8月27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

 PCトレーニング	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	PCトレーニング ※月曜日はトレーナー不在です
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	PCトレーニング
	13:00～15:00	PCトレーニング
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	・ 事務室のトレーニング予約表に名前をご記入ください。 ・ お電話、HPお問い合わせフォームでも承ります。 ・ キャンセルされる場合はご連絡ください。 04-7100-1940/月～金 9:30～16:30 	