

2025年10月柏サポステ キャリア支援・グループワークプログラム

※ご利用にはサポステのご登録が必要です。熱中症対策のため、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	水	10:00-12:00	小会議室	共感しながら話を聞く 対話のコツ	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。
		13:30-15:30	小会議室	お薬とセルフケア②	10	薬だけに頼らないセルフケアの方法や、不安や不調との向き合い方など、日々の生活に役立つヒントが満載です。ちょっとした悩みがある方も、体調管理に関心がある方も、お気軽にご参加ください。1回目に参加していなくてもご参加いただけます。
2	木	13:00-15:00	ジョブ パーク柏	job tagから知る IT業界	8	職業情報提供サイトjob tagの情報をもとに、IT業界での働き方や必要なスキル、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。※サポステではなくジョブパーク柏で行います。
3	金	10:00-12:00	小会議室	簡単VBA③	4	開催中につき募集はありません
4	土	10:30-15:30	大会議室	マイクロソフト PC講座④	4	開催中につき募集はありません
5	日					
6	月	10:00-12:00	オンライン	就活支援セミナー (オンライン)	6	リクルート社による就活支援動画セミナーです。就職マーケット、自分の興味関心、接点を知ること で就活への取り組みを見直したり、自己PR等のワークも開催します。Zoomでのオンライン開催です。 ご自宅からスマホやPCでご参加ください。※画面ONにしてください。
7	火	13:00-16:00	小会議室	動画編集をしてみよう	4	YouTuberってどうやって動画編集しているんだろう？チャンネル登録者3000人越えの講師が スマホ1台で撮影から編集、書き出しの仕方まで丁寧に教えます。 ※アプリの事前ダウンロードが必要です。ご予約の際スタッフへお尋ねください。
8	水	10:00-12:00	小会議室	ハラスメントについて正しく 知ろう	8	ハラスメントと聞くと「自分には関係ないかも」と思う人も多いかもしれませんが、知らないうちにして しまったり、反対にあってしまったりすることは誰にでも起こります。企業での講座経験豊富な 講師から、どう気付き、どう対応していけば良いかを学びましょう。
9	木	13:30-16:00	小会議室	職場リハーサル (作業編)	8	【作業編】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。
10	金					
11	土	10:30-15:30	大会議室	マイクロソフト PC講座④	4	開催中につき募集はありません
12	日					
13	月					
14	火	13:30-16:30	ラコルタ柏	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。今回はチームビルディングな どにも使われるレゴを使って、自分の考えを整理し話す練習をします。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。
15	水					
16	木	10:00-12:00	小会議室	就活やバイトで役立つマ ナーのコツ	8	就活中やバイト先など、身近なところで役立つ、初心者向けマナー講座です。こういう時どうしたら いいだろう？の疑問も気軽に聞いてみましょう。
17	金	13:30-15:30	小会議室	好きなアニメを語ろう	8	アニメ作品が好きな方同士であつまり、好きな作品について語り合う、雑談プログラムです。
18	土	13:30-15:30	小会議室	レジリエンス力を高めよう	8	レジリエンスとは、困った状況やストレスに直面した際、しなやかに適応し、早く立ち直る回復力、復 元力のこと。ストレスや嫌な出来事に感情が囚われやすい方におすすめです。
19	日					
20	月	10:00-12:00	オンライン	コラージュジャーナル (オンライン)	6	事前にコラージュ素材をお渡しし、みんなで自由にコラージュ作品を作りましょう。Zoomでのオン ライン開催です。ご自宅からスマホやPCでご参加ください。※画面をONにしてください。
21	火	13:30-16:00	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。
22	水					
23	木					
24	金	10:00-13:30 受付9:45~	パレット柏	合同企業説明会	40	サポステの協力企業6社から事業内容や求人情報などを説明していただきます。どんな仕事をすれ ばいいのか迷われている方も、手軽に情報が得られるチャンスです！お気軽にご参加ください。
25	土	13:30-15:30	大会議室	楽器の音を鳴らしてみよう	10	「楽器の音を鳴らしてみよう」は、気軽に楽器にふれて音を楽しむ講座です。ウクレレやギター、ピア ニカなど、おうちにある楽器を持ってきたOK！サポステにも楽器を用意しているので、手ぶらで 来ても大丈夫です。演奏できなくても心配いりません。まずは音を出すところから、一緒に楽しく チャレンジしてみましょう♪
26	日					
27	月					
28	火	10:00-12:00	小会議室	自己分析で自己改善 【ストローク】	8	ストロークとは、「人とのやりとり」や「交流」のこと。「人間が生きていくために必要な心の栄養」とも 言われています。日々の中で、お互いの存在を認め、信頼し合い、温かい気持ちになるコミュニケー ションについて学びましょう。
		13:30-16:30	ラコルタ柏	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。
29	水	13:00-16:00	柏たなか 農園	農業体験	6	柏たなか農園で「土の学校」を開いている松本さんとサポステの仲間と共に土に触れ、作物を収穫 したり、自然の中で体を動かして、気持ちの良い一日を過ごしませんか？農業に興味のある方も、そ うでない方もお気軽にご参加ください。10月はナス・ピーマン・オクラの片づけ、サツマイモの収穫 をします。 ・専用チラシで詳細をご確認ください。 ・北柏駅or柏たなか駅から送迎します。どちらをご希望かお伝えください。
30	木					
31	金					

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するので、希望されない方はお申し出ください。

