



ちばサポステ 2023年1月プログラム予定



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	10:00 ~ 12:00		PC講座 PowerPoint	ビジネスマナー	セルフメンテナンス (ツボ・ストレッチ)	NEWSでトリビア
	13:00 ~ 15:00		企業研究	Artな時間	面接対策セミナー (仕事で役立つ強み発見!)	発声 ~自分の声を 発見しよう~
8	9	10	11	12	13	14
	10:00 ~ 12:00	ソーシャルスキル トレーニング	PC講座 PowerPoint	自己理解	セルフメンテナンス (ツボ・ストレッチ)	NEWSでトリビア
	13:00 ~ 15:00	コミュニケーション	企業研究	就活に役立つ心理学	面接対策セミナー (実践練習 入室~退室まで)	俳句・川柳を詠もう
15	16	17	18	19	20	21
	10:00 ~ 12:00	ディベート	職業人講話 (一社)いながパイプ様	ビジネスマナー	セルフメンテナンス (ツボ・ストレッチ)	NEWSでトリビア
	13:00 ~ 15:00	コミュニケーション	企業研究	発声 ~自分の声を 発見しよう~	面接対策セミナー (仕事で役立つ強み発見!)	お金の話
22	23	24	25	26	27	28
	10:00 ~ 12:00	ソーシャルスキル トレーニング	PC講座 PowerPoint	職業人講話	セルフメンテナンス (ツボ・ストレッチ)	OB・OG交流会
	13:00 ~ 15:00	コミュニケーション	企業研究	自己理解	面接対策セミナー (仕事で役立つ強み発見!)	発声 ~自分の声を 発見しよう~
29	30	31	MEMO			
	10:00 ~ 12:00	ポスター デザイン	MEMO			
	13:00 ~ 15:00	コミュニケーション				

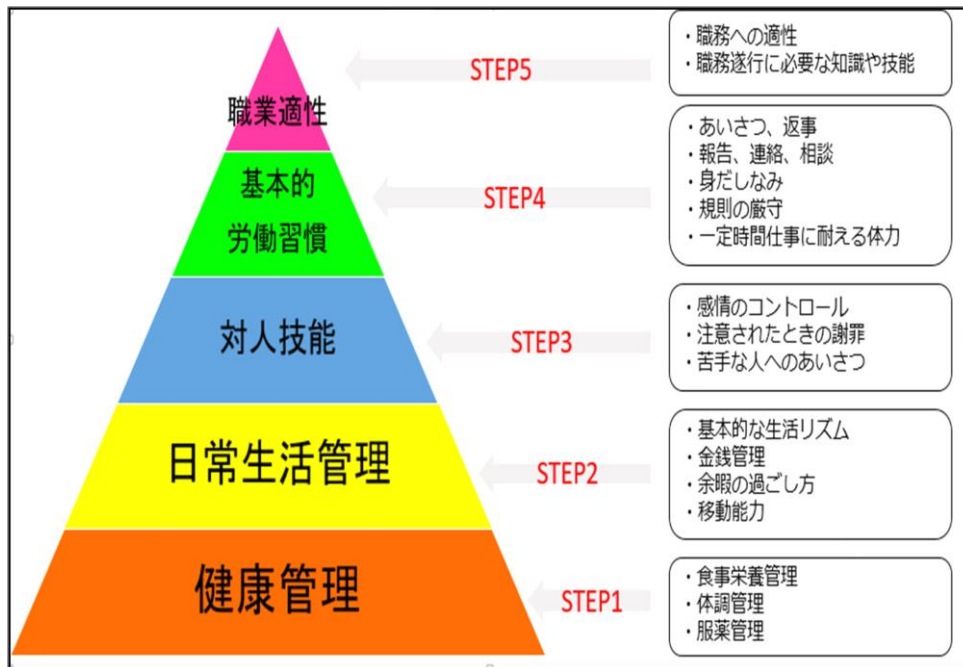
※上記プログラムは、急遽変更になる場合があります。

※10時からプログラム開始します。終了は15時です。
※遅刻・欠席の際は、必ず事前に連絡をしてください。

※全て予約制になります。
※予約は2週間所日前までに完了させてください。

セルフメンテナンス (ツボ・ストレッチ)	ツボの紹介やストレッチなどでココロもカラダも元気にします!
発声 ~自分の声を発見しよう~	現役舞台女優による指導で、はっきりとした声で気持ちを伝えられるように上手な発声方法を学びます。
コミュニケーション	コミュニケーションが苦手な方でもゲームやレクリエーションを通じて、相手の話を聞く力と自分の考えを伝える力(スキル)を身につけます。
俳句・川柳を詠もう	日常の何気ない一コマを5・7・5に合わせて17音にのせてみましょう
NEWSでトリビア	新聞記事を音読し、社会の今を読み取ります。記事の中の熟語を学んだり、雑学を伸ばすことが出来ます。
Artな時間	第二の脳と言われている指先を使い、折り紙で季節感を感じたり、絵を描いたり一緒に脳トレを楽しんでみませんか?
お金の話	生活する中で必ず出てくる「お金のなし」、一緒に考えてみませんか?
ソーシャルスキル トレーニング	人が人と接するときには大切なものがいくつも含まれています。対人関係や集団生活を営みやすくするための技能(スキル)を身につけましょう。
自己理解	自分を生かせる仕事選び、応募に必要な自己アピールを作るための自己理解をします。
OB・OGとの交流会	テーマを設けた討論会、日常のちょっとした出来事の報告、親交を深めるためのイベント企画を行い、人と関わる力や発想力を磨きます。
ディベート	自分の意見をハッキリ伝える練習をしながら、ある特定のテーマの是非についてみなさんと話し合ってみましょう。
就活に役立つ心理学	認知行動療法などをベースにストレスとの付き合い方を学んだり、カードゲームを用いて上手な自己表現を学びます。
面接対策セミナー	自分の強み=人より優れたこと、ではなく“仕事で自分が役に立てること”を念頭において、仕事で役立つ30の強みについて考えます。実践練習では、模擬面接の中で 入室~退室までの流れを確認します。
ビジネスマナー	求人への探し方、企業の見方、応募電話のかけ方、応募書類の基礎を学び作成と実践的な就活スキルを身につけていきます。ビジネスにおける身だしなみや挨拶、接客、電話応対、仕事の進め方、様々な場面での立ち居振る舞いやマナーを学びます。
ポスターデザイン	様々な場面で目にするポスター。そのデザインを自分たちで考え、PowerPointで作成してみましょう
PC講座	Word、Excel、PowerPointといったOffice系ソフトの使い方について学びます。まずは基本的な操作を学習し、自学でMOS習得の勉強ができるレベルを目指します。2ヶ月を一単位とし、途中からの参加はできません。
企業研究	業界、職種を調査し“新聞”という形にまとめて発表します。新たな発見があるかも!!
お外でカフェトーク	サポステ利用者同士、お茶でも飲みながら気軽に話してみませんか?
職業人講話	様々な企業や個人の方にご来所頂き、仕事内容ややりがいをお話していただくプログラムです。

職業準備性ピラミッド



ちばサポステでのピラミッドの位置づけ

職業適性

- ・職場体験、実習
- ・職業人講話
- ・企業研究
- ・PC講座

基本的労働習慣

- ・面接対策セミナー
- ・ビジネスマナー
- ・ポスターデザイン
- ・ボランティア活動

対人技能

- ・自己理解
- ・ディベート
- ・就活に役立つ心理学
- ・ソーシャルスキルトレーニング
- ・NEWSでトリビア
- ・コミュニケーション
- ・OB・OG交流会

日常生活管理

- ・Artな時間
- ・お金の話
- ・俳句・川柳を詠もう

健康管理

- ・セルフメンテナンス
- ・発声～自分の声を発見しよう
- ・楽しく運動しよう！
- ・お外でカフェトーク