



# ふなばしサポステ 2023年12月プログラム予定



| 日                   | 月                   | 火                           | 水                                  | 木                            | 金                           | 土         |
|---------------------|---------------------|-----------------------------|------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------|
| 12                  | 10:00<br>~<br>12:00 | MEMO                        |                                    |                              | SST                         | NEWSでトリビア |
|                     | 13:00<br>~<br>15:00 |                             |                                    |                              | 職業人講話<br>～～運運輸株式会社 様～       | 布を使ってもの作り |
| 3                   | 4                   | 5                           | 6                                  | 7                            | 8                           | 9         |
| 10                  | 10:00<br>~<br>12:00 | カードゲームで<br>絵画鑑賞             | コミュニケーション                          | Excel活用演習①<br>[VLOOKUP・IF関数] | 新規登録会                       | NEWSでトリビア |
|                     | 13:00<br>~<br>15:00 | 面接トレーニング                    | 東京ミドルワーク<br>チャレンジ<br>～東京しごとセンター 様～ | 問題解決<br>トレーニング               | 異文化トレーニング                   | 自己理解      |
| 10                  | 11                  | 12                          | 13                                 | 14                           | 15                          | 16        |
| 17                  | 10:00<br>~<br>12:00 | コミュニケーション                   | 面接トレーニング                           | Excel活用演習②<br>[ピボットテーブル]     | Let's脳活                     | 布を使ってもの作り |
|                     | 13:00<br>~<br>15:00 | アルバイトをやってみよう<br>～考えないでまず動く～ | リフレーミング<br>～ディークキャリア<br>平井オフィス 様～  | 職業人講話<br>～京成電設工業株式会社 様～      | 今年の総まとめ①                    | 保護者の会     |
| 17                  | 18                  | 19                          | 20                                 | 21                           | 22                          | 23        |
| 24/31               | 10:00<br>~<br>12:00 | コミュニケーション                   | 面接トレーニング                           | Excel活用演習③<br>[マクロ]          | ヘルスプロモーション                  | OB・OG交流会  |
|                     | 13:00<br>~<br>15:00 | 職業人講話<br>～株式会社バブル・ミート 様～    | 見つけよう!<br>私のキャリアアンカー               | 就活に役立つ心理学                    | 言葉の国<br>～ジョブサ<br>船橋アドバンス 様～ | 手先のトレーニング |
| 24/31               | 25                  | 26                          | 27                                 | 28                           | 29                          | 30        |
| 10:00<br>~<br>12:00 | コミュニケーション           | 面接トレーニング                    | PowerPointで<br>ポスター作り♪             | ふなサポH.P<br>                  |                             |           |
|                     | 13:00<br>~<br>15:00 | わかりやすく話す<br>～アガサリ・リイトニング～   | ビジネスマナー                            |                              |                             | 今年の総まとめ②  |

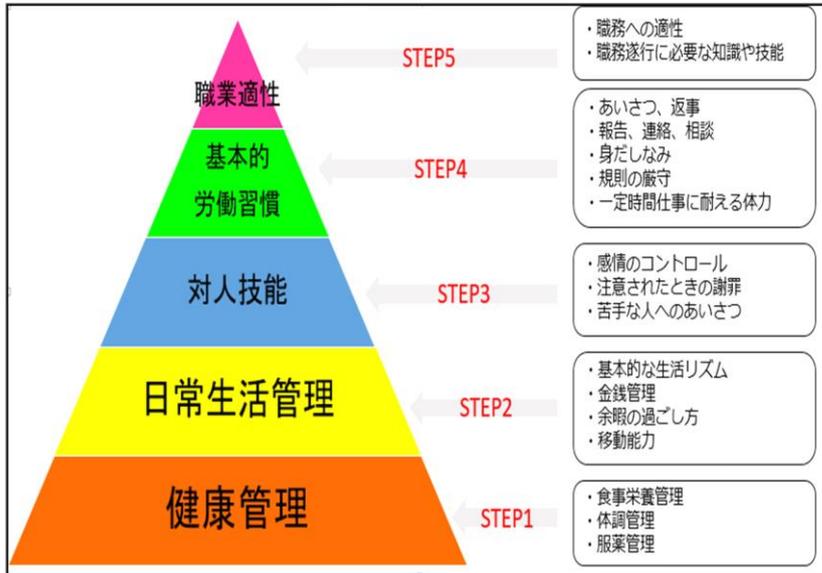
※上記プログラムは、急遽変更になる場合があります。

※10時からプログラム開始します。終了は15時です。 ※全て予約制になります。  
 ※遅刻・欠席の際は、必ず事前に連絡をしてください。 ※予約は2開所日前までに完了させてください。

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| 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、業界・企業情報をお話していただくプログラムです。   |
| 東京ミドルワークチャレンジ               | 東京仕事センターワークスタート事務局様による週5日×7週間の通所型プログラムの説明、プログラム体験、活用方法の説明などの体験出張セミナーです。対象者は35歳以上です。                             |
| 見つけよう！<br>私のキャリアアンカー        | 世の中にはどんな職業があるのか、そして自分はどんな職業を目指すのか、プログラムに参加しながら探してみませんか？   |
| 異文化トレーニング                   | 文化の違いが引き起こす、日本人経営チームとアメリカ人工場従業員の間に起こるミスコミュニケーション。日本とアメリカの文化の違いを映画を見ながらみてみよう。                                    |
| アルバイトをやってみよう<br>～考えないでまず動く～ | アルバイトをやりながら社会の仕組みをのぞいてみることで働くことの楽しさ、働くことのつらさ、お金もうけに難しい人間関係など、自分の将来を見定める大きなヒントがたくさんかかれています。                      |
| わかりやすく話す<br>～アガサリ・リイトニング～   | 相手からわからないのは話し手の問題。伝えるべきことはきちんと伝える。テクニックにこだわる前に話す目的を明確にしよう。そして結論をひとことと話せるようにしよう。                                 |
| Excel活用演習①～③                | 仕事でExcelを使う時は、どんな時？を、演習内容を通して習得していきます。参加レベル：Excelグラフの作成方法がわかる方（単発参加可）。  |
| PowerPointでポスター作り♪          | 『PowerPoint』を使用して、free素材から「ふなサポ・合同企業説明会のポスターを作成します。※自分のUSBメモリーをご持参ください。   |
| 面接トレーニング                    | 面接前日までの心構えと準備、応募書類の確認、面接待機場所での立ち居振る舞いと面接会場への入室から退室までなどの練習を行います。   |
| 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、電話対応、仕事の進め方、様々な場面の立ち居振る舞いやマナーを学びます。 |
| 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。   |
| SST                         | 日常生活や職場のマナー、人間関係についての知識の習得と技術の向上を目指します。   |
| 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。   |
| Newsでトリビア                   | 元・報道カメラマンが新聞記事の裏のウラまで解説します。これであなたも新聞記事の読み方博士になれる！   |
| コミュニケーション                   | 初対面の人も怖くない！自分のことを伝え、相手のことを知るための気持ちの良い表現・表情と一緒に考えます。   |
| 今年の総まとめ①②                   | 振り返りワークシートを使って令和5年を振り返り、令和6年の目標を考えます。今年得た気づきをしっかりと来年に活かしましょう。2回に分けて行いますので、両日とも参加してください（12/15、12/28）             |
| 問題解決トレーニング                  | 普段問題だと感じていることを取り上げ、自分の状況、相手への影響などを考えた上で、問題解決のための目標、解決策をみんなで考えます。  |
| OB・OG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や報告、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。  |
| リフレーミング                     | 自分自身の考え方のクセを知ろう。それを知ることで、就職と生活にリフレーミングがどういけるかを体感しよう！  |
| 言葉の国                        | グループワーク～言葉を作って金貨を集めよう～<br>楽しみながら、語彙力と協力して取り組む力を高めましょう。  |
| Let's 脳活                    | いろいろな脳トレに挑戦して、柔軟な発想力を養い、記憶力、思考力、反応時間、認知能力を向上させましょう。   |
| 手先のトレーニング                   | 指先を使うと思考力、想像力、集中力などが高まります。おりがみ、パズル、おもちゃづくりなど、指先を使う活動を楽しみましょう。   |
| 布を使ってもの作り                   | オリジナルの小物で自分らしさを表現してみましょう。2回で1作品を仕上げますが1回の参加でも大丈夫です。   |
| カードゲームで絵画鑑賞                 | カードを使って色・形・大きさなどから連想して、自分の感性を磨いてみましょう。  |
| ヘルスプロモーション                  | 自分の健康をコントロールし、改善するために、体調管理や栄養管理について学びます。  |
| 保護者の会                       | ご家族への関わり方、就活・就労に向かうためのサポート方法を他の皆さんと一緒に話してみませんか？   |

予約TEL番号：（登録済の方）047-437-5338 （新規の方）047-437-6003

## 職業準備性ピラミッド



ふなサポHP

## ふなばしサポステでのピラミッドの位置づけ

