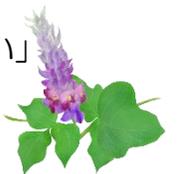


2023年 10月 ちばサポステ セミナーカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 13:30~15:00 心の健康 本音で生きるために ～感情と願いにつながる～	4 13:30~15:00 就活応援 確認！ 敬語の使い方5	5 ★13:00~15:00 PC講座基礎 Word	6 13:30~15:00 コミュニケーション 「コミュニケーション」って 何？その本質は！	7 ★10:30~12:00 就活応援 就職活動の始めかた
8	9 スポーツ の日	10 13:30~15:00 業界研究セミナー 働き方の選択肢 ～Amazon倉庫での仕事をご紹介～	11 13:30~15:00 就活応援 ビジネスマナークイズに 挑戦4	12 ★13:00~15:00 PC講座応用 Word	13 ★10:30~12:00 就活応援 応募書類作成のキホン	14 13:30~15:00 レクリエーション モノポリーを通して 仮想商談に挑戦！
15	16	17 13:30~15:00 コミュニケーション 無意識の偏見や 思い込みって何？	18 13:30~15:00 心の健康 自分やあの人の言動をメンタル ヘルスの視点でひも解こう	19 ★13:00~15:00 PC講座基礎 Excel	20 13:30~15:00 就活応援 確認！ 敬語の使い方6	21 13:30~15:00 レクリエーション バドミントンで心と体を ほぐしましょう！
22	23	24 13:30~15:00 就活応援 電話対応にチャレンジ1 ～電話の受け方～	25 13:30~15:00 コミュニケーション 我慢しすぎない自己表現を 身につけよう	26 	27 13:30~15:00 心の健康 イヤな感情との向き合い方 ～マインドフルネス～	28 13:30~15:00 自己理解 発見！自分のよいところ ～ダイアログ～
29	30	31 ★14:00~15:00 業界研究セミナー チャレンジ！ 解体キングダム	 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;">  注意！  <p>★印のセミナーは開始時刻が変更になってます。ご確認ください。</p> </div> 			

セミナールームを開放しています！ -サポステ サロン-

セミナーを実施していない時間は、セミナールームを開放しています。「他の利用者さんと話をしたい、情報交換をしたい」「勉強したい」「本を読みたい」「気分を切り換えてから帰りたい」など、自由にお使いください。ただし、他の人の迷惑にならないように気をつけて！
※ご利用の際には、相談員等に一声かけてください。

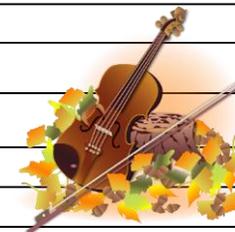




10月のセミナーの追加情報



心の健康	3日 (火)	本音で生きるために ～感情と願いにつながる～	モヤモヤしたり、腹が立ったり、悲しかったり、出来事に対して感じる気持ち。その奥には本音で生きるためのヒントがあります。ニースカードを使って探求しよう。
	18日 (水)	自分やあの人の言動をメンタルヘルスの 視点でひも解こう	自分やあの人の、なんであんな言動するの？怒りっぽいあの人の、すぐ落ち込む自分など、メンタルヘルスの視点でひも解きます。
	27日 (金)	イヤな感情との向き合い方 ～マインドフルネス～	強くてイヤな気持ちに支配されることはありますか。そういう時に向き合い方を知っていると良いです。心理療法でもあるマインドフルネスを体験してみよう。
コミュニケーション	6日 (金)	「コミュニケーション」って何？ その本質は！	なぜ、人と話することが難しいのだろう？どうして自分の意思が相手に伝わらないのだろう？を考える。
	17日 (火)	無意識の偏見や思い込みって何？	無意識の偏見＝アンコンシャスバイアスについて学びます。思い込みにとらわれず自分らしさを大切にしましょう。
	25日 (水)	我慢しすぎない自己表現を 身につけよう	相手も尊重し、自分の気持ちにも素直になれる表現方法を身につけると、よりスムーズな人間関係につながります。
リクリエーション	14日 (土)	モノポリーを通して仮想商談に挑戦！	不動産屋さんになった気持ちで土地や建物の取引交渉を学びましょう！
	21日 (土)	バドミントンを楽しみながら コミュニケーションを図ろう	バドミントンで体と心をほぐしませんか！ 初めての方も大歓迎です。
就活応援	4日 (水)	確認！ 敬語の使い方5	敬語が使える人は、相手への敬意を表現することができるので、良い印象を与えることができます。あなたも敬語の使い方をマスターして就職活動を有利に進めましょう。
	7日 (土)	就職活動の始め方	就職活動を確実に進めるための「準備」のしかたをお伝えします。
	11日 (水)	ビジネスマナークイズに挑戦4	ビジネスマナーは仕事を気持ちよく進めるために必要なものです。相手を敬う気持ちがしっかりと伝える方法を学びましょう。
	13日 (金)	応募書類作成のキホン	応募書類の書き方についてサンプルとともにわかりやすく説明します。
	20日 (金)	確認！ 敬語の使い方6	敬語が使える人は、相手への敬意を表現することができるので、良い印象を与えることができます。あなたも敬語の使い方をマスターして就職活動を有利に進めましょう。
	24日 (火)	電話対応にチャレンジ1 ～電話の受け方～	仕事をしていくうえで欠かせない電話対応について学びます。まずは受け方から！ もちろんクイズもあります。
PC講座基礎	5日 (木)	PC講座基礎 (Word)	ビジネス文書を作成しながら、基礎的操作から簡単な応用操作を学びます。
	12日 (木)	PC講座応用 (Word)	「自分を売り込むチラシ」「自分取扱説明書」などを作ってみよう。
	19日 (木)	PC講座基礎 (Excel)	ビジネスシーンでよく使われる関数機能と効率よく Excel 表を作成するための基礎的操作を学びます。
自己理解	28日 (土)	発見！自分のよいところ ～ダイアログ～	「ストレングスカード」を使って対話を主体として、自分と他人との見るイメージの違いをお互いに味わい楽しみあいましょう！きっと自分の「良いところ」が見つかります。
業界研究 セミナー	10日 (火)	働き方の選択肢 ～Amazon倉庫での仕事を紹介～	自分が今後どのような働き方をしたいのか考え、働き方の選択肢について、NXキャリアロード株式会社様よりお話をいただきます。
	31日 (火)	チャレンジ！ 解体キングダム	解体は街づくりの仕事！古い建物を壊して街を再生させてみませんか？ 株式会社翼工業様よりお話をいただきます。



10月の出張相談

※各会場とも前日までに予約をお願いします ☎ 043-351-5531 (ちばサポステ)

千葉市

日時：10月20日(金) 10:30～15:30
会場：ハローワークちば駅前プラザ内
千葉市中央区新町3-13
日本生命千葉駅前ビル1F

四街道市

日時：10月27日(金) 10:00～16:00
会場：四街道市総合福祉センター3F 相談室2
四街道市鹿渡無番地

八千代市

日時：10月26日(木) 10:00～16:00
会場：八千代市役所1F 第1相談室
八千代市大和田新田312-5

2023年 11月 ちばサポステ セミナーカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1 13:30~15:00 自己理解 発見！自分のよいところ ～ダイアログ～	2 ★13:00~15:00 PC講座基礎 Excel	3 文化の日 	4 ★10:30~12:00 就活応援 就職活動の始めかた
5	6	7 13:30~15:00 こころの健康 イライラや怒りの正体	8 13:30~15:00 コミュニケーション 大人のコミュニケーション	9 	10 ★10:30~12:00 就活応援 面接で伝えたい自己PR	11 13:30~15:00 レクリエーション 卓球をとおしてコミュニケーションを図ろう
12	13 	14 13:30~15:00 コミュニケーション 話の上手な聴き方・伝え方	15 	16 13:30~15:00 就活応援 電話対応にチャレンジ2	17 13:30~15:00 こころの健康 やる気が起きない・気持ちが沈むなどの正体	18 13:30~15:00 自己理解 「普通」って何？
19	20	21 13:30~15:00 こころの健康 湧き上がる感情をヒントに 自分の本音につなごう	22 13:30~15:00 就活応援 ビジネスマナークイズに 挑戦1	23 勤労感謝の日 	24 13:30~15:00 コミュニケーション 無意識の偏見や 思い込みって何？	25 13:30~15:00 レクリエーション カードを使って頭の体操
26 	27	28 13:30~15:00 こころの健康 HSP（ひといちばい 敏感なひと）について	29 13:30~15:00 就活応援 ビジネスマナークイズに 挑戦2	30 ★13:00~15:00 PC講座応用 Excel		

11月の出張相談

※各会場とも前日までに予約をお願いします ☎ 043-351-5531（ちばサポステ）

千葉市

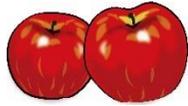
日時：11月17日（金） 10:30~15:30
会場：ハローワークちば駅前プラザ内
千葉市中央区新町3-13
日本生命千葉駅前ビル1F

八千代市

日時：11月16日（木） 10:00~16:00
会場：八千代市役所1F 第1相談室
八千代市大和田新田312-5

四街道市

日時：11月24日（金） 10:00~16:00
会場：四街道市総合福祉センター3F 相談室2
四街道市鹿渡無番地



11月のセミナーの追加情報



心の健康	7日 (火)	イライラや怒りの正体	イライラや怒りの正体をメンタルヘルスの視点でひも解き、強い感情に支配されにくくなるヒントをつかみましょう。
	17日 (金)	やる気が起きない・気持ちが沈むなどの正体	行きたいけど行けない、やりたけどやれないなどの状態は意思や性格や能力の問題ではありません。ネガティブな気持ちになることも、メンタルヘルスの視点でひも解くと心が軽くなるかもしれません。
	21日 (火)	湧き上がる感情をヒントに自分の本音につながろう	起こった出来事に対して感じた気持ちは、自分が大切にしているものを教えてください。ニーズカードを使って、本音につながろう。
	28日 (火)	HSP (ひといちばい敏感なひと) について	5人に1人はいると言われていたHSP (ひといちばい敏感な人) は、考えすぎる人、感じすぎる人、何かを察知しすぎる人です。まさかの自分やあの人もそうかもしれません。詳しく学びましょう。
コミュニケーション	8日 (水)	大人のコミュニケーション	ビジネスシーンにはそれにふさわしい言葉づかいがあります。大人の言葉づかいを身につけましょう。
	14日 (火)	話の上手な聴き方・伝え方	人前で話すことが苦手、初対面の人との会話が続かない、そんな悩みを少しでも軽くするための話の聴き方や、伝え方のコツを身につけましょう。
	24日 (金)	無意識の偏見や思い込みって何？	無意識の偏見＝アンコンシャスバイアスについて学びます。思い込みにとらわれず自分らしさを大切にしましょう。
自己理解	1日 (水)	発見！自分のよいところ～ダイアローグ～	「話す」「聴く」「考える」をきっちりと分けてやってみましょう！きっと気づかなかった自分に気づくことができます。
	18日 (土)	「普通」って何？	本当に自分は「人と違っているの？変わっているの？」そんな疑問に応えます。
就活応援	4日 (土)	就職活動の始め方	就職活動を確実に進めるための「準備」のしかたをお伝えします。
	10日 (金)	面接で伝えたい自己PR	面接場面で採用担当者に響く自己PRをワークを通じて見つけてみましょう。誰もが必ずPRできるものをもっています。
	16日 (木)	電話対応にチャレンジ2	仕事をしていくうえで欠かせない電話対応について学びます。
	22日 (水)	ビジネスマナークイズに挑戦1	ビジネスマナーは形だけの問題ではありません。相手を敬う気持ちをしっかり伝える方法を学びます。
	29日 (水)	ビジネスマナークイズに挑戦2	
PC講座 基礎・応用	2日 (木)	基礎 Excel	ビジネスシーンでよく使われる関数機能と効率よく Excel 表を作成するための基礎的操作を学びます。
	30日 (木)	応用 Excel	データベースを使ってみる！
リクリエーション	11日 (土)	卓球を楽しみながらコミュニケーションを図ろう	卓球をとおして、楽しみながらコミュニケーションを図ります。※道具一式をサポステで用意します。着替えだけ用意してください。
	25日 (土)	カードを使って頭の体操	楽しく、コミュニケーションを取りながら、カードを使って頭をやわらかくしましょう！



就労していないご家族がいらっしゃる皆様 一緒に考えませんか？ -「家族セミナー」を開催します！-

2023年12月より「家族セミナー」を開催します。就労していない方がいるご家族の皆様へ、ご本人の自立に向けてどのようなサポートがあるのか、サポートステーションの利用方法を含めてお伝えします。お申込み・お問い合わせはちばサポステまでお願いします。

 開催日時 2023年12月9日(土)、2024年1月13日(土)、2024年2月10日(土)、2024年3月9日(土)
13:00~15:00 (開場 12:30)

 会場 ちば地域若者サポートステーション TEL 043-351-5531 <http://chibasaposute.com/>
〒261-0026 千葉市美浜区幕張西 4-1-10「ちば仕事プラザ」内

