

2024年 6月 ちばサポステ セミナーカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
<p>開始時刻や会場にご注意ください</p> <p>★は開始時刻が、 ◆は会場が変わっています</p>						1
2	3	4 13:00~14:30 就活応援 ビジネスマナークイズに 挑戦1	5 13:00~14:30 ものづくりにチャレンジ ものづくりを 体験してみよう! ※外部講師によるセミナー	6 13:00~14:30 こころの健康 こころが軽くなる メンタルヘルス	7 13:00~14:30 就活応援 就職活動の準備はここから	8 ★ 13:00~15:00 リクリエーション カードゲーム ◆和室
9	10	11 13:00~14:30 就活応援 知っておきたいお金の知識	12 13:00~14:30 就活応援 メモを取ろう	13 13:00~14:30 自分を整えるセミナー 疲れ果てない自分を作ろう ※外部講師によるセミナー	14 ★ 10:00~11:30 こころの健康 セルフセラピーしてみよう ◆大原学園千葉校	15 ★ 13:00~15:00 家族セミナー 就労していない方がいる ご家族向けセミナー
16	17	18 13:00~14:30 就活応援 クイズで敬語を マスターしよう	19 13:00~14:30 仕事理解 「どんな仕事なんだろう？」 を解決しよう	20 13:00~14:30 就活応援 強味を引き出す 応募書類の書き方	21 ★ 13:00~15:30 合同企業説明会 in やちよ ◆セントラルスポーツ 生涯学習プラザ	22 ★ 13:00~15:00 リクリエーション モノポリゲーム ◆和室
23	24	25 13:00~14:30 就活応援 読みやすい文章を書こう	26 13:00~14:30 こころの健康 感情をヒントに 自分の本音に気づこう	27 ★ 10:00~11:30 コミュニケーション 伝える力を高める トレーニング ◆大原学園千葉校	28 13:00~14:30 自己理解 タイプ診断で 自分の価値観を知ろう	29



合同企業説明会を実施します

合同企業説明会を八千代市で開催します。地元企業 10 社程度の参加を予定していますので、市内で働きたい方はぜひご参加ください。

日時：6月21日（金）13:00~15:30

会場：セントラルスポーツ生涯学習プラザ 2 階 多目的ホール

お申込み・お問い合わせはちばサポステまで（☎043-351-5531）

※参加企業はホームページにてお知らせいたします



6月のセミナー追加情報

心の健康	6日(木)	こころが軽くなるメンタルヘルス	こころが軽くなる理論をお伝えします。知ると一生もの。自分のこころが軽くなれば人とのコミュニケーションも変わるかもしれません。
	14日(金)	セルフセラピーしてみよう	セルフセラピーしてみよう。心が軽くなり冷静に判断できるかもしれません。広い視野で物事をとらえたり客観的に物事の全体像をとらえる練習です。◆会場は大原学園千葉校です。
	26日(水)	感情をヒントに自分の本音に気づこう	イライラ、モヤモヤ、悲しみ、怒りなど。わきあがる気持ちをヒントに自分が本当に大切にしているものに気づくワークをします。
コミュニケーション	27日(木)	伝える力を高めるトレーニング	気持ちをうまく伝えられない、何を言いたいのかとよく言われる、そんな悩みを解決するポイントをお伝えします。◆会場は大原学園千葉校です。
リクリエーション	8日(土)	カードゲーム	今月は簡単なカードゲーム(UNOカード、トランプなど)でコミュニケーションをとってみよう。
	22日(土)	モノポリーゲーム	目指すは資産家!土地や建物、株券の取引交渉を学びましょう!
就活応援	4日(火)	ビジネスマナークイズに挑戦1	ビジネスマナーを学び、仕事をスムーズに進めましょう!
	7日(金)	就職活動の準備はここから	就職活動ってどこから始めたらいいの?という悩みにお答えします。自己ワークが多めのセミナーです。
	11日(火)	知っておきたいお金の知識	就職前に、生活していくのにどのくらいのお金がかかるのか再確認。社会保険や税金のしくみも知っておきましょう。
	12日(水)	メモを取ろう	就職してから困らないように、メモの基本的な摂り方を学び、自分に合ったメモの取り方を考えましょう。
	18日(火)	クイズで敬語をマスターしよう	敬語が使えると就職してからはもちろん、面接でも好印象を与えることができます!
	20日(木)	強みを引き出す応募書類の書き方	自分の強みを知って、応募書類に生かす方法を考えます。書類選考通過を目指します。
	25日(火)	読みやすい文章を書こう	ビジネスでは読みやすい文章を書くことが大切です。そのコツの一部をお伝えします。
自己理解	28日(金)	タイプ診断で自分の価値観を知ろう	あなたはどのタイプ?簡単なチェックで、仕事に対する価値観を考えてみましょう。
仕事理解	19日(土)	「どんな仕事なんだろう?」を解決しよう	職業理解は「どんな仕事なんだろう?」と調べることが必須。厚生労働省の提供する職業総合サイトの活用法をお伝えします。
スペシャルセミナー	5日(木)	ものづくりを体験してみよう!	4次元CADを使って設計をし、金属を折り曲げてメタルパンシルホルダーを実際に制作してみよう! ※千葉職業能力開発短期大学校様 提供
	13日(木)	疲れ果てない自分を作ろう	人は働く疲れますが、自分の体力を数値化することで電池切れを未然に予防できます。そして体力を回復する方法を学びます。 ※ウェルビー様 提供
家族セミナー	15日(土)	就労していない方がいるご家族の皆様へ	就労していない方のいるご家族のみならず、ご本人の自立に向けて一緒に考えてみませんか?
合同企業説明会	21日(金)	令和6年度第1回 合同企業説明会 in やちよ	今年度1回目の合同企業説明会をセントラルスポーツ生涯学習プラザの2階 多目的ホールで行います。

6月の出張相談

千葉駅前

日時:6月6日(木)・20日(木)
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:6月14日(金)・27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:6月13日(木)・28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



2024年 7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 13:00~14:30 こころの健康 HSPについての勉強会	3 13:00~14:30 就活応援 ビジネスマナークイズに挑戦2	4 13:00~14:30 就活応援 知っておきたいお金の知識	5 13:00~14:30  職人仕事について 引きこもりから 正社員への道 ※外部講師によるセミナー	6 
7	8 	9 13:00~14:30 こころの健康 働く一歩を踏み出す手前のメンタルヘルス	10 13:00~14:30 就活応援 クイズで敬語をマスターしよう	11 13:00~14:30 PC講座基礎 Power Point	12 ★10:00~11:30 こころの健康 イライラモヤモヤの正体を ニーズカードで知ろう ◆大原学園千葉校	13 ★13:00~15:00 リクリエーション 人生ゲーム ◆和室
14	15 	16 13:00~14:30 コミュニケーション 誰もが持っている アンコンシャス・バイアス	17 13:00~14:30 就活応援 応募書類自己PRを書く コツ	18 13:00~14:30 PC講座応用 Power Point	19 13:00~14:30  お仕事のご案内 ちいき新聞のポスティング 業務案内&折込体験会 ※外部講師によるセミナー	20 ★13:00~15:00 家族セミナー 就労していない方がいる ご家族向けセミナー
21	22 	23 13:00~14:30 リフレーミング 悩まずに生きる思考法を 手に入れよう! ※外部講師によるセミナー	24 13:00~14:30 就活応援 読みやすい文章を書こう	25 13:00~14:30 自己理解 タイプ診断で自分の 価値観を知ろう	26 ★10:00~11:30 コミュニケーション こんな時どうする? ～職場編～ ◆大原学園千葉校	27 ★13:00~15:00 リクリエーション カードゲーム ◆和室 
28	29 	30 13:00~14:30 就活応援 メモを取ろう	31 13:00~14:30  新しいリフォーム業界 建物の価値を高める仕事とは!? ※外部講師によるセミナー	 ★は開始時刻が、◆は会場が 変わっています。ご注意ください。		

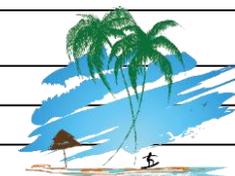
“スペシャルセミナー”に参加しよう!

ちばサポステでは“スペシャルセミナー”（印）として、外部講師（企業にお勤めの方・お勤めだった方など）のお話を聴く機会を設けています。職業選択に役立つお話や「生き方」のヒントになる話などを聴きにいらっしやいませんか！



7月のセミナー追加情報

心の健康	2日(火)	HSPについての勉強会	HSPとは敏感な人のことです。考えすぎる人、感情を感じすぎる人、何かを察知しすぎる人。どんな特性なのか詳しく知り、自分やあの人の強みにフォーカスしよう。
	9日(火)	働く一歩を踏み出す手前のメンタルヘルス	働きたいのに、無気力、不安、焦りなど様々な気持ちになり動けない。それは性格、意思の問題ではありません。動けない状態との付き合い方をメンタルヘルスの視点で学びます。
	12日(金)	イライラモヤモヤの正体をニーズカードで知ろう	イライラしたりモヤモヤするのは自分が大切にしている何かが満たされないからかもしれません。その大切にしているものが何かを知ることで心が軽くなる場合があります。ニーズカードを使って紐解きましょう。◆会場は大原学園千葉校です。
自己理解	25日(木)	タイプ診断で自分の価値観を知ろう	あなたはどのタイプ? 簡単なチェックで、仕事に対する価値観を考えてみましょう。
コミュニケーション	16日(火)	誰もが持っているアンコンシャス・バイアス	アンコンシャス・バイアス(無意識の偏見)について知って、気づいて、思い込みにはばられない生活を目指しましょう。
	26日(金)	こんな時どうする? ～職場編～	周囲の人と気まずい関係にならないための対応のヒントをお伝えします。◆会場は大原学園千葉校です。
家族セミナー	20日(土)	就労していない方がいるご家族向けセミナー	就労していない方のいるご家族のみなさま、ご本人の自立に向けて一緒に考えてみませんか?
リクレーション	13日(土)	人生ゲーム	ボードゲームの定番(?)である人生ゲームを、みんなでワイワイ楽しみましょう!
	27日(土)	カードゲーム	今月は簡単なカードゲーム(UNOカード、トランプなど)でコミュニケーションをとってみよう。
就活応援	3日(水)	ビジネスマナークイズに挑戦2	ビジネスマナーを学び、仕事をスムーズに進めましょう!
	4日(木)	知っておきたいお金の知識	就職前に、生活していくのにどのくらいのお金がかかるのか再確認。社会保険や税金のしくみも知っておきましょう。
	10日(水)	クイズで敬語をマスターしよう	敬語が使えると就職してからはもちろん、面接でも好印象を与えることができます!
	17日(水)	応募書類自己PRを書くコツ	自分の強みを知って、応募書類に生かす方法を考えます。ポイントを抑えれば自己PRも簡単!
	24日(水)	読みやすい文章を書こう	ビジネスでは読みやすい文章を書くことが大切です。そのコツの一部をお伝えします。
	30日(火)	メモを取ろう	就職してから困らないように、メモの基本的な摂り方を学び、自分に合ったメモの取り方を考えましょう。
PC講座	11日(木)	Power Point(基礎)	真っ新たなスライドから新規のスライドショーを作りましょう。
	18日(木)	Power Point(応用)	自分の「好き」をプレゼンする!
スペシャルセミナー	5日(金)	職人仕事について	NHKでも放映された、引きこもり当事者などが屋根職人として立ち立てできるまでのプログラムを作った企業から実際の取り組みについて話を聴きます。※南富士株式会社 提供
	19日(金)	お仕事のご案内	黙々作業が好きな方はもちろん、そうでない方も注目! 地域のひとと人をつなぐ「ちいき新聞」のポスティング業務案内&折込体験会です! ぜひ参加ください! ※地域新聞社 提供
	23日(火)	リフレーミング	同じ状況でも人の考え方はそれぞれ。悩まない人はどう考えているのか? 考え方の選択肢を増やし、気持ちを楽にするリフレーミング法をお伝えします。※リンクス 提供
	31日(水)	新しいリフォーム業界	リノベーションという新しい視点から「建物のお医者さん」としての仕事。その内容をとことん説明します。※株式会社ティーエスケー 提供



7月の出張相談

千葉駅前

日時: 7月4日(木)・18日(木)

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: 7月12日(金)・25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: 7月11日(木)・26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

