



2024年 8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 13:00~14:30 こころの健康 HSPについての勉強会	2 13:00~14:30 就活応援 クイズで敬語をマスターしよう	3 ★13:00~15:00 リクリエーション モノポリーゲーム ◆和室
4	5	6 13:00~14:30  業界研究セミナー IT業界は今がチャンス!? ※外部講師によるセミナー	7 13:00~14:30 就活応援 知っておきたいお金の知識	8 13:00~14:30 就活応援 ビジネスマナークイズに挑戦1	9 	10 
11	12	13 	14 11日~15日はお休みになります。 	15 	16 ★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	17 ★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
18	19	20 13:00~14:30 こころの健康 動けない、止まらない、などの困った言動の仕組みを知るメンタルヘルスの勉強会	21 13:00~14:30  コミュニケーション 困った  その時あなたは?! ※外部講師によるセミナー	22 13:00~14:30 PC講座 Word基礎	23 13:00~14:30 就活応援 読みやすい文章を書こう	24 ★13:00~15:00 リクリエーション 人生ゲーム ◆和室
25	26	27 13:00~14:30 就活応援 応募書類「自己PR」を書くコツ	28 ★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	29 13:00~14:30 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	30 13:00~14:30 就活応援 メモを取ろう	31 13:00~14:30 PC講座 Word応用

一緒に盛り上がる！ リクリエーション



ちばサポステでは、月2回程度、土曜日のセミナーでスポーツやゲームなどの「リクリエーション」を行っています。「リクリエーション」は、ストレスの解消の他に、コミュニケーションの力を高め、社会性・協調性を身につけることができます。

経験がなくても、ルールを知らなくてもOK！ みんなでワイワイ盛り上がりましょう！

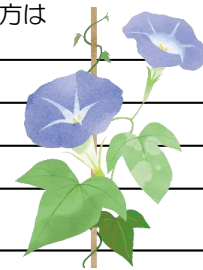




8月のセミナー追加情報



1日(木)	HSPについての勉強会	5人に1人はいると言われているHSP(ひといちばい敏感な人)は、ひといちばい考える人、感じる人、何かを察知する人です。感覚系、共感系、洞察系の3つのタイプについても学びましょう。
2日(金)	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！
3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！
6日(火)	IT業界は今がチャンス!?	IT企業で働くにはどうしたらいいの？キャリアプランは？在宅ワークって本当にできるの？ そんな疑問をお持ちの方は是非ご参加ください！ ※就労移行ITスクール千葉
7日(水)	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。
8日(木)	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！
16日(金)	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。
17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？
20日(火)	動けない、止まらない、などの困った言動の仕組みを知るメンタルヘルスの勉強会	動きたいのに動けない、やめたいのにやめられないなどの困った言動は自律神経の働き。仕組みを知ると、自分の性格や意思の問題だと責めず心が軽くなるかもしれません。
21日(水)	困った💧 その時あなたは?!	職場で活かせるコミュニケーションプログラム「遅刻をした時の対応」について一緒に考えてみましょう！ ※コッポポート提供
22日(木)	Word基礎	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。
23日(金)	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。
24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(火)	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。ポイントを押さえれば自己PRも簡単！
28日(水)	セルフセラピーしてみよう	強い感情に支配された時の対処法を知り、広い視野で物事をみて客観的に悩みの全体像をとらえる練習です。心が軽くなり冷静に判断できるかもしれません。
29日(木)	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。
30日(金)	メモを取ろう	就職してから困らないように、メモの基本的な取り方を学び、自分に合ったメモの取り方を考えましょう。
31日(土)	Word応用	「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。



8月の出張相談

千葉駅前



日時:8月1日(木)・22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:8月9日(金)・22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:8月8日(木)・30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 9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 13:00~14:30 コミュニケーション こんな時どうする? ~社会編~	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 就活応援 クイズで敬語を マスターしよう3	6 13:00~14:30 自己理解 家族との関係性から 自己理解を深めよう ※外部講師によるセミナー	7 ★13:00~15:00 リクリエーション カードゲーム ◆和室	
8	9	10 13:00~14:30 就活応援 ビジネスマナークイズ2	11 13:00~14:30 就活応援 面接対策 第一印象をよくするには	12 13:00~14:30 こころの健康 うつやトラウマなど メンタルヘルスの勉強会	13 ★10:00~11:30 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 ◆大原学園千葉校	14 ★13:00~15:00 リクリエーション バドミントン ◆実技場	
15	16	17 13:00~14:30 こころの健康 HSPについての勉強会 (身体へのアプローチも)	18 13:00~14:30 業界研究セミナー 新聞配達ってどんな仕事? ※外部講師によるセミナー	19 13:00~14:30 就活応援 メモを取ろう	20 ★10:00~11:30 こころの健康 自分も相手も大切にする コミュニケーションのコツ ◆大原学園千葉校	21 ★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	
22	23	24 13:00~14:30 自己理解 これから咲く華 ※外部講師によるセミナー	25 ★13:00~15:30 合同企業説明会 in ちば ◆“ちば仕事プラザ” 2階	26 13:00~14:30 就活応援 応募書類 「自己PR」を書くコツ	27 13:00~14:30 就活応援 クイズで敬語を マスターしよう1	28	
29	30	<p>★は開始時刻が、◆は会場が 変わっています。ご注意ください。</p>					

合同企業説明会 in ちば を開催します!

ちばサポステ主催の合同企業説明会を開催します。地元の企業を中心に、10社程度の参加を予定しています。就労への第一歩になるかもしれません! 皆様のご参加をお待ちしています。

日時: 2024年9月25日(水) 13:00~15:30 会場: ちば仕事プラザ 2階

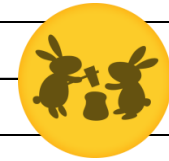
◆お申込み・お問い合わせはちばサポステまで



9月のセミナー追加情報



3日(火)	こんな時どうする? ~社会編~	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。
4日(水)	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。
5日(木)	クイズで敬語をマスターしよう3	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!
6日(金)	家族との関係性から自己理解を深めよう	就職活動で自分に余裕がないときに、家族との関わり方で悩む場合もあり、そのような状況での自分にとって負担の少ない距離感や接し方について考えるプログラムです。 ※リタリコワークス提供
7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。
10日(火)	ビジネスマナークイズ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!
11日(水)	面接対策 第一印象をよくするには	面接で一番大事なのは、相手によい印象を持ってもらうこと。よい印象の作り方と、上手に自分をアピールする方法を学びます。
12日(木)	うつやトラウマなどメンタルヘルスの勉強会	うつやトラウマなどメンタルヘルスの勉強会です。ポリヴェーガル理論(自律神経の理論)の視点で見てください。
13日(金)	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。 会場は大原学園千葉校です。
14日(土)	バドミントン	バドミントンで体と心をほぐしましょう! 初心者の方も大歓迎です。※道具はサポステで用意します。着替えだけご用意ください。
17日(火)	HSPについての勉強会(身体へのアプローチも)	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身体へのアプローチも試しましょう。
18日(水)	新聞配達ってどんな仕事?	新聞配達のお仕事について知るチャンスです。そのやりがいや魅力に触れてみませんか。サポステから就労につながった実績もあります! ※朝日新聞サービスアンカー検見川INT提供
19日(木)	メモを取ろう	就職してから困らないように、メモの基本的な取り方を学び、自分に合ったメモの取り方を考えましょう。
20日(金)	自分も相手も大切にコミュニケーションのコツ	自分も相手も大切にコミュニケーション(NVCのエッセンス)。まずは自分が大切にしているものに気づくワークをします。 会場は大原学園千葉校です。
21日(土)	就労していない方がいるご家族向けセミナー	就労していない方が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?
24日(火)	これから咲く華	あなたの苦手な部分を“伸びしろ”に変えてしまう、とっておきのリフレーミング的捉え直し術をお伝えします! ※ディーエンカレッジ提供
25日(水)	合同企業説明会 in ちば	ちばサポステ主催、令和6年度第2回の合同企業説明会です。会場は“ちば仕事プラザ”の2階です。
26日(木)	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。ポイントを押さえれば自己PRも簡単!
27日(金)	クイズで敬語をマスターしよう1	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!



9月の出張相談

千葉駅前

日時:9月5日(木)・19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:9月13日(金)・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

四街道市

日時:9月12日(木)・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