

2024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 13:00~14:30 こころの健康 こころと体が軽くなる アプローチ	2 13:00~14:30 自己理解 タイプ診断で自分の 価値観を知ろう	3 13:00~14:30 コミュニケーション コミュニケーションの 本質とは？	4 13:00~14:30 就活応援 電話対応にチャレンジ1	5 ★13:00~15:00 リクリエーション 卓球 ◆実技場
	6	7	8 13:00~14:30 コミュニケーション 相手目線のわかりやすい 伝え方	9 ★13:00~15:00 PC講座 Excel 基礎	10 13:00~14:30 就活応援 クイズで敬語を マスターしよう	11 ★10:00~11:30 こころの健康 ニーズカードを使って モヤモヤの正体を知ろう ◆大原学園千葉校
13	14	15 13:00~14:30 就活応援 メモを取ろう	16 13:00~14:30  業界研究 成長産業！ 浄化槽の世界とは？	17 13:00~14:30 就活応援 知っておきたいお金の知識	18 13:00~14:30 仕事理解 「どんな仕事なのかな？」 を解決しよう	19 ★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
20	21	22 13:00~14:30 こころの健康 対話をしながら フォーカシング	23 13:00~14:30 就活応援 面接対策 第一印象をよくするには	24 13:00~14:30 就活応援 面接の質問にどう答えるか を徹底対策しよう！	25 ★10:00~11:30 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 ◆大原学園千葉校	26 ★13:00~15:00 リクリエーション モノポリゲーム ※会場はセミナールームです
27	28	29 13:00~14:30 就活応援 読みやすい文章を書こう	30 ★13:00~15:00 PC講座 Excel 応用	31 	 ★は開始時刻が、 ◆は会場が変わっ ています	

セミナーに参加しよう！

ちばサポステでは、多様なセミナーを開催しています。あなたも参加してみませんか？

「知っておきたいお金の知識(就活応援)」に参加した方の感想を紹介します



普段、目を背けがちなお金の問題と向き合うことから始めて、
将来について考えていかねばならないな、と思いました。





10月のセミナー追加情報



1日	(火)	こころと体が軽くなるアプローチ	心と体はつながっていることを体感してみましょう。どちらも軽くなるセルフケアをお伝えします。
2日	(水)	タイプ別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。
3日	(木)	「コミュニケーション」の本質とは？	なぜ、人と話することが難しいのだろう？ どうして自分の真意が相手に伝わらないのだろう？ を考える。
4日	(金)	電話対応にチャレンジ1	職場での様々な場面で必要になる電話対応について学びましょう。
5日	(土)	卓球	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。※道具はサポステで用意しますが、マイ・ラケットの持ち込みも歓迎します
8日	(火)	相手目線のわかりやすい伝え方	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。
9日	(水)	Excel 基礎	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。
10日	(木)	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！
11日	(金)	ニーズカードを使ってモヤモヤの正体を知ろう	モヤモヤやイライラなどは自分が大切にしている何かが満たされないから。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可能性があります。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
15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。
16日	(水)	成長産業！ 浄化槽の世界とは？	ますます成長が期待できる浄化槽の世界！ 点検・修理・設置の仕事の魅力と、千葉市にあるユニークな企業のご紹介セミナーです！ ※有限会社フジテクノ 提供
17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。
18日	(金)	「どんな仕事なのかな？」を解決しよう	仕事理解は「どんな仕事なのかな？」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。
19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？
22日	(火)	対話をしながらフォーカシング	フォーカシングとは、言葉にならないモヤモヤザワザワなどの感覚に注意を向ける心理療法です。対話しながら体験してみよう。
23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、相手により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。
24日	(木)	面接の質問にどう答えるかを徹底対策しよう！	自己PRや志望動機など、面接で聞かれるさまざまな質問に対して、どのように回答していくのかを徹底対策します！
25日	(金)	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。 ◆会場は大原学園千葉校です
26日	(土)	モノポリゲーム	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！
29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。
30日	(水)	Excel 応用	データベースを使ってみる。



千葉駅前

日時:10月3日(木)・17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



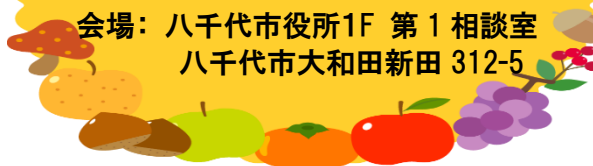
10月の出張相談

八千代市

日時:10月11日(金)・24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



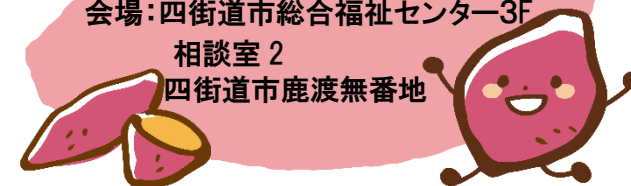
四街道市

日時:10月10日(木)・25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 11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 就活応援 電話対応にチャレンジ2	2 ★13:00~15:00 リクリエーション 人生ゲーム ◆和室
3	4	5 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	6 13:00~14:30 就活応援 応募書類「自己PR」を書くコツ	7 13:00~14:30 就活応援 メモを取ろう	8 13:00~14:30  自己理解 「ハローワークゲーム」を通して自己理解を深めよう!	9 ★13:00~15:00 リクリエーション バドミントン ◆実技場
10	11	12 13:00~14:30 就活応援 面接の質問にどう答えるかを徹底対策しよう!	13 13:00~14:30 就活応援 クイズで敬語をマスターしよう2	14 13:00~14:30 PC講座 Power Point 前半	15 ★10:00~11:30 コミュニケーション ネガティブな「思考クセ」の直し方 ◆大原学園千葉校	16 ★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
17	18	19 13:00~14:30 就活応援 読みやすい文章を書こう	20 ★10:00~11:30 こころの健康 湧き上がる気持ちをヒントに自分の本音に気づこう ◆大原学園千葉校	21 13:00~14:30 就活応援 面接対策 第一印象をよくするには	22 13:00~14:30  コミュニケーション 職場の悩み解決！ 対応力が身につく実践ケーススタディ講座	23 勤労感謝の日 
24	25	26 13:00~14:30 こころの健康 HSPについての勉強会	27 13:00~14:30 就活応援 知っておきたいお金の知識	28 13:00~14:30 就活応援 就職活動の始めかた	29 13:00~14:30 PC講座 Power Point 後半	30 ★13:00~15:00 リクリエーション 卓球 ◆実技場



11月は「リクリエーション」が3回！ 参加してみませんか？

ちばサポステでは土曜日のセミナーでリクリエーションを行っています。リクリエーションにはコミュニケーションの活性化、気分転換、身体能力の向上、脳の活性化、生活の質的向上などの効果があります。ちばサポステでは楽しい活動を用意して、あなたのご参加をお待ちしています！





11月のセミナー追加情報



1日(金)	就活応援	職場での様々な場面で必要になる電話対応について学びましょう。
2日(土)	リクリエーション	ボードゲームで楽しみながらコミュニケーションをとりましょう！ルールを知らないかたも大歓迎です。
5日(火)	こころの健康	働きたいけど、無気力、不安、焦り、怖いなど様々な気持ちになり動けない。メンタルヘルスの仕組みを知ると心が軽くなるかもしれません。
6日(水)	就活応援	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！
7日(木)	就活応援	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。
8日(金)	自己理解 【スペシャルセミナー】	世の中にはどんな職業があるのだろうか？ その職業にはどんな力が必要だろうか？ 自分にはどんな強みや苦手があるのだろうか？ 自分に合う仕事ってなんだろうか？ ご興味のある方、自己理解のきっかけに是非参加してみてください。 ※Kaizen 提供
9日(土)	リクリエーション	バドミントンで体も心もスッキリ！※道具はサボステで用意しますがマイラケットの持ち込み歓迎。着替えだけご用意ください。
12日(火)	就活応援	自己PRや志望動機など、面接で聞かれる重要質問に対して、どのように回答していくのかを学び、面接のコツをつかむセミナーです。ロープシ練習はありませんので、お気軽にご参加ください。
13日(水)	就活応援	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！
14日(木)	PC講座	初めてでも安心！PowerPointは意外と簡単です。見本ファイルを参考に、いろいろな機能を習得してみましょう。
15日(金)	コミュニケーション	考え方のクセに気づくことができると、自分自身をふり返し、気持ちを整理するきっかけをつかむことができます。
16日(土)	家族セミナー	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？
19日(火)	就活応援	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。
20日(水)	こころの健康	イライラしたりモヤモヤの正体をニーズカードを使って紐解こう。湧き上がる感情は本音につながるヒントになります。
21日(木)	就活応援	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。
22日(金)	コミュニケーション 【スペシャルセミナー】	職場での悩みやトラブルに対する具体的な解決策を、ケーススタディを通して学べる講座です。実践的な対応力を養い、様々な状況での対応方法を身につけることで、職場でのストレスを軽減し、自信を持って行動できるようになります。 ※ジョブサ 提供
26日(火)	こころの健康	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。どんな特性なのか知って自分やあの人の適切な関わり方を学びましょう。
27日(水)	就活応援	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。
28日(木)	就活応援	就職活動に焦りは禁物。就活を確実に進めるためには「準備」をしっかりとっておきましょう。
29日(金)	PC講座	前半で作成したプレゼン資料を、より魅力的に表現できるための機能を習得しましょう！ ※後半のみ受講の方は、こちらで用意した資料を基に受講いただけます。
30日(土)	リクリエーション	「サー！」「チョレイ！」声を出し、体を動かして楽しみましょう。※道具はサボステで用意しますがマイラケットの持ち込み歓迎。着替えだけご用意ください。



今月の出張相談

千葉駅前

日時:11月7日(木)・21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:11月8日(金)・28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14日(木)・29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

