



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、自分自身をふり返り、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





2024年 12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 こころの健康 セルフセラピーしてみよう	4 ★13:30~15:30 マイスター講座1 おいしい和菓子を作ろう！ ◆第5教室	5 13:00~14:30 就活応援 ビジネスマナークイズに 挑戦1	6 13:00~14:30 就活応援 知っておきたいお金の知識	7 ★13:00~15:00 リクリエーション モノポリー ◆和室	
8	9	10 13:00~14:30 就活応援 わかりやすい文章を書こう	11 13:00~14:30 PC講座 Word 前半	12 13:00~14:30 こころの健康 イライラや怒りの正体 ～メンタルヘルス～	13 ★10:00~11:30 コミュニケーション 相手目線の わかりやすい伝え方 ◆大原学園千葉校	14 ★13:00~15:00 リクリエーション カードゲーム ◆和室	
15	16	17 13:00~14:30 こころの健康 湧き上がる感情をヒントに 自分の本音がわかる	18 13:00~14:30 就活応援 電話対応にチャレンジ1	19 13:00~14:30 自己理解 タイプ診断で 自分の価値観を知ろう	20 13:00~14:30 コミュニケーション 誰もが持つてる アンコンシャス・バイアス	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 応募書類 「自己PR」を書くコツ	25 13:00~14:30 就活応援 クイズで敬語をマスター しよう1	26 13:00~14:30 PC講座 Word 後半	27	28	
29	30	31	<p>★は開始または終了時刻が、 ◆は会場が変わっています。 ご注意ください。</p>				<p>12月28日～1月6日は お休みです。</p>

マイスター講座 スタート!

今月から「マイスター講座」がスタートします。月に1回、優れた技能を持つ「ものづくりマイスター」より、ものづくりの楽しさを教えていただきます。今月は「和菓子作り」！ 優れた職人の技に触れ、丁寧な指導で実際においしいお菓子を作るなど… あなたも体験してみませんか？

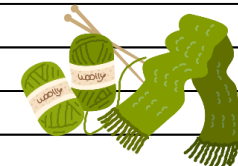
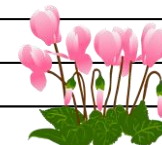




12月のセミナー追加情報



3日(火)	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。
4日(水)	おいしい和菓子を作ろう!	高度な技能を持つ「ものづくりマイスター」によるマイスター講座の1回目。今月は美しくおいしい和菓子作りを体験します。申し込み締め切りは11月28日(木)です!
5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!
6日(金)	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。
7日(土)	モノポリー	目指すは資産家! 土地や建物、株券の取引交渉を学びながら、コミュニケーションをとっていきましょう!
10日(火)	わかり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。
11日(水)	PC講座 Word 前半	初めてでも安心! Word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いきましょう。
12日(木)	イライラや怒りの正体 ~メンタルヘルス~	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くと性格や意思の問題ではないとわかり心が軽くなるかもしれません。一緒に学びましょう。
13日(金)	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。
14日(土)	カードゲーム	カードゲーム(UNOカード、トランプなど)を楽しみながらコミュニケーションをとっていきましょう!
17日(火)	湧き上がる感情をヒントに 自分の本音がわかる	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。湧き上がる感情は自分らしさや本音につながるヒントになります。
18日(水)	電話対応にチャレンジ1	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。
19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。
20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、思い込みにしばられない生活を目指しましょう。
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?
24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!
25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!
26日(木)	PC講座 Word 後半	前半で作成した資料を、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。



12月の出張相談



千葉駅前

日時:12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:12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:12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

