



2025年2月 ちばサポステ セミナーカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
 <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>						1 
2 	3	4 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	5 13:00~14:30 PC講座 Power Point基礎	6 13:00~14:30 就活応援 面接対策 第一印象をよくするには	7 13:00~14:30 こころの健康 HSPについての勉強会	8 ★ 13:00~15:00 リクリエーション モノポリー (セミナールーム)
9	10	11 建国記念の日 	12 13:00~14:30 就活応援 応募書類「自己PR」を 書くコツ	13 ★10:00~11:30 コミュニケーション こんな時どうする?~社会編~ ◆大原学園千葉校	14 13:00~14:30 就活応援 電話対応にチャレンジ2	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 こころの健康 イヤな感情とのつきあい方	19 13:00~14:30 就活応援 知っておきたいお金の知識	20 13:00~14:30 PC講座 Power Point応用1	21 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!	22 ★13:00~15:00 リクリエーション バドミントン ◆実技場
23 	24	25 ★10:00~11:30 こころの健康 ニーズカードを使って 自分の本音を探求しよう ◆大原学園千葉校	26 13:00~14:30 PC講座 Power Point応用2	27 13:00~14:30 就活応援 メモを取ろう	28 ★13:30~15:30  マイスター講座3 製鉄所の仕事って 自分でもできるの!? ◆ちば仕事プラザ第6教室	



マイスター講座 に参加しよう!

今月のマイスター講座には、機械保全ととびの双子のものづくりマイスターが登場! 製鉄所内の工場設備の保守メンテナンスのお仕事についてお話していただきます。是非参加してください!

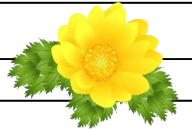




2月のセミナー追加情報



4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、思い込みにしばられない生活を目指しましょう。
5日(水)	Power Point基礎	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。
6日(木)	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。
7日(金)	HSPについての勉強会	HSPとは考えすぎる人、感情を感じすぎる人、何かを察知しすぎる人。洞察系、共感系、感覚系3つのタイプを理解しましょう。
8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みましょう!
12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。ポイントを押さえれば自己PRも簡単!
13日(木)	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
14日(金)	電話対応にチャレンジ2	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。
15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らず、ご本人の自立に向けて一緒に考えてみませんか?
18日(火)	イヤな感情とのつきあい方	イヤな感情とのつきあい方を知るところが軽くなるかもしれません。ワークをとおして体験してみましょう。
19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。
20日(木)	Power Point 応用1	見本のプレゼン資料を、より魅力的に表現できるための機能を習得しましょう! 確認しながらゆっくり進めていきます。
21日(金)	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。ロープレ練習はありませんので、お気軽にご参加ください。
22日(土)	バドミントン	バドミントンで体も心もスッキリ! 初心者大歓迎 ※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。
25日(火)	ニーズカードを使って 自分の本音を探求しよう	出来事を通して感じた気持ちをヒントに自分の本音を探求しよう。ニーズカードを使って対話をします。
26日(水)	Power Point 応用2	見本のプレゼン資料を、より魅力的に表現できるための機能を習得しましょう! 確認しながらゆっくり進めていきます。
27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。
28日(金)	製鉄所の仕事って自分でもできるの!?	機械保全ととびの双子のものづくりマイスターが製鉄所内の工場設備の保守メンテナンスのお仕事について現場感たっぷりをご紹介します。 ※申し込み締め切りは2月21日(金)です。



今月の出張相談

千葉駅前



日時:2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:2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:2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

2025年 3月 ちばサポステ セミナーカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		 <p>★は開始時刻・◆は会場が変わっています。ご注意ください！</p>				1 ★13:00～15:00 リクリエーション 卓球 ◆実技場
2	3	4 13:00～14:30 こころの健康 悩みを観察する練習 ～マインドフルネス～	5 13:00～14:30 PC講座 Word前半	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 確認！敬語の使い方1	8 
9	10	11 13:00～14:30 こころの健康 働く一歩手前の メンタルヘルス	12 13:00～14:30 就活応援 ビジスマナークイズに 挑戦1	13 13:00～14:30 就活応援 知っておきたいお金の知識	14 ★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	15 13:00～14:30 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 こころの健康 ニーズカードを使って 自分の本心につなろう	19 13:00～14:30  こころの健康 コントロールフォーカス 自分が変えられることに目を向ける ※外部講師によるセミナー	20 	21 ★13:00～16:40  業界研究 JRのプロが実演！ 駅舎と車両の清掃のお話 ◆JR千葉鉄道サービス	22 ★13:00～15:00 リクリエーション バドミントン ◆実技場
23	24	25 13:00～14:30 就活応援 面接で伝えたい自己PR	26 13:00～14:30 PC講座 Word後半	27 13:00～14:30 自己理解 タイプ診断で 自分の価値観を知ろう	28 13:00～14:30 就活応援 メモを取ろう	29 13:00～14:30 就活応援 短所を長所に変えよう

～ 業界研究に参加しよう ～

鉄道の舞台裏を知ろう！鉄道清掃のデモンストレーションを見ることができただけでなく、先輩社員のお話を聞くことができます。

【日時】2025年3月21日(金)13:00～16:40 【会場】JR千葉鉄道サービス(株)清心塾(JR津田沼駅より徒歩20分)

【集合時間】12時30分 時間厳守 【集合場所】JR津田沼駅改札口付近 **お申込みはちばサポステまで！(2/21 締切)**

3月のセミナー追加情報

1日(土)	卓球	「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。
4日(火)	悩みを観察する練習 ～マインドフルネス～	マインドフルネスとは「今この瞬間」に意識を集中し観察することです。自己認識を向上させ、イヤな感情とのつきあい方を学びましょう。
5日(水)	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みましょ。う。
6日(木)	応募書類「自己PR」を書くコツ	自分の強みを知って、応募書類に活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(金)	確認! 敬語の使い方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(火)	働く一歩手前のメンタルヘルス	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。メンタルヘルスを自律神経の視点で理解すると心が軽くなるかもしれません。
12日(水)	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!
13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。
14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。
15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?
18日(火)	ニースカードを使って 自分の本心を探求しよう	出来事を通して感じた気持ちをヒントに自分の本心を探求しよう。ニースカードを使って対話をします。
19日(水)	コントロールフォーカス 自分を変えられることに目を向ける考え方	自分の思い通りに行かなくて悩んでしまう。そんな時は、自分を変えられることだけに目を向ける「コントロールフォーカス」を学んでみませんか? ※ディーキャリア提供
21日(金)	JRのプロが実演! 駅舎と車両の清掃のお話	鉄道の舞台裏! 普段みることのできない鉄道の“キレイ”を守る、JRの駅舎・車両の清掃のプロのお話を聞きましょう。JR千葉鉄道サービス(株) 清心塾 申し込み締め切りは2/21(木)です!
22日(土)	バドミントン	バドミントンで体も心もスッキリ! 初心者大歓迎 ※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。
25日(火)	面接で伝えたい自己PR	これまでの学校生活やアルバイト経験のなかにも「自己PR」の材料はたくさんあります。一緒にみつめていきましょう。
26日(水)	Word後半	見本を基に講師とともに機能を理解しマスターしていきましょう。
27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。
28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、自分にあったメモの取り方を考えましょ。う。
29日(土)	短所を長所に変えよう	みんなでカードゲームをしながら短所を長所に変換する脳トレをましょ。う。

～ 今月の出張相談 ～

千葉駅前
日時: 3月6日(木)・27日(木)
10:30~15:30
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: 3月14日(金)・27日(木)
10:00~16:00
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: 3月13日(木)・28日(金)
10:00~16:00
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