

2023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
			1 13:30～15:00 自己理解 発見！自分のよいところ ～ダイアログ～	2 ★13:00～15:00 PC講座基礎 Excel	3 文化の日 	4 ★10:30～12:00 就活応援 就職活動の始めかた
5	6	7 13:30～15:00 こころの健康 イライラや怒りの正体	8 13:30～15:00 コミュニケーション 大人のコミュニケーション	9 	10 ★10:30～12:00 就活応援 面接で伝えたい自己PR	11 13:30～15:00 レクリエーション 卓球をとおしてコミュニケーションを図ろう
12	13 	14 13:30～15:00 コミュニケーション 話の上手な聴き方・伝え方	15 	16 13:30～15:00 就活応援 電話対応にチャレンジ2	17 13:30～15:00 こころの健康 やる気が起きない・気持ちが沈むなどの正体	18 13:30～15:00 自己理解 「普通」って何？
19	20	21 13:30～15:00 こころの健康 湧き上がる感情をヒントに 自分の本音につなろう	22 13:30～15:00 就活応援 ビジネスマナークイズに 挑戦1	23 勤労感謝の日 	24 13:30～15:00 コミュニケーション 無意識の偏見や 思い込みって何？	25 13:30～15:00 レクリエーション カードを使って頭の体操
26 	27	28 13:30～15:00 こころの健康 HSP（ひといちばい 敏感なひと）について	29 13:30～15:00 就活応援 ビジネスマナークイズに 挑戦2	30 ★13:00～15:00 PC講座応用 Excel	 	

11月の出張相談

※各会場とも前日までに予約をお願いします ☎ 043-351-5531（ちばサポステ）

千葉市

日時：11月17日（金） 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16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

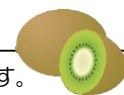
日時：11月24日（金） 10:00～16:00
会場：四街道市総合福祉センター3F 相談室2
四街道市鹿渡無番地



11月のセミナーの追加情報



心の健康	7日 (火)	イライラや怒りの正体	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き、強い感情に支配されにくくなるヒントをつかみましょう。
	17日 (金)	やる気が起きない・気持ちが沈むなどの正体	行きたいけど行けない、やりたけどやれないなどの状態は意思や性格や能力の問題ではありません。ネガティブな気持ちになることも、メンタルヘルスの視点でひも解くと心が軽くなるかもしれません。
	21日 (火)	湧き上がる感情をヒントに自分の本音につなごう	起こった出来事に対して感じた気持ちは、自分が大切にしているものを教えてくれます。ニーズカードを使って、本音につなごう。
	28日 (火)	HSP（ひといちばい敏感なひと）について	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、考えすぎる人、感じすぎる人、何かを察知しすぎる人です。まさかの自分やあの人もそうかもしれません。詳しく学びましょう。
コミュニケーション	8日 (水)	大人のコミュニケーション	ビジネスシーンにはそれにふさわしい言葉づかいがあります。大人の言葉づかいを身につけましょう。
	14日 (火)	話の上手な聴き方・伝え方	人前で話すことが苦手、初対面の人との会話が續かない、そんな悩みを少しでも軽くするための話の聴き方や、伝え方のコツを身につけましょう。
	24日 (金)	無意識の偏見や思い込みって何？	無意識の偏見＝アンコンシャスバイアスについて学びます。思い込みにとらわれず自分らしさを大切にしましょう。
自己理解	1日 (水)	発見！自分のよいところ～ダイアログ～	「話す」「聴く」「考える」をきっちりと分けてやってみましょう！きっと気づかなかった自分に気づくことができます。
	18日 (土)	「普通」って何？	本当に自分は「人と違っているの？変わっているの？」そんな疑問に応えます。
就活応援	4日 (土)	就職活動の始め方	就職活動を確実に進めるための「準備」のしかたをお伝えします。
	10日 (金)	面接で伝えたい自己PR	面接場面で採用担当者に響く自己PRをワークを通じて見つけてみましょう。誰もが必ずPRできるものをもっています。
	16日 (木)	電話対応にチャレンジ2	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。
	22日 (水)	ビジネスマナークイズに挑戦1	ビジネスマナーは形だけの問題ではありません。相手を敬う気持ちをしっかり伝える方法を学びます。
	29日 (水)	ビジネスマナークイズに挑戦2	
PC講座 基礎・応用	2日 (木)	基礎 Excel	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。
	30日 (木)	応用 Excel	データベースを使ってみる！
リクリエーション	11日 (土)	卓球を楽しみながらコミュニケーションを図ろう	卓球をととして、楽しみながらコミュニケーションを図ります。※道具一式をサポステで用意します。着替えだけ用意してください。
	25日 (土)	カードを使って頭の体操	楽しく、コミュニケーションを取りながら、カードを使って頭をやわらかくしましょう！



就労していないご家族がいらっしゃる皆様 一緒に考えませんか？
－「家族セミナー」を開催します！－

2023年12月より「家族セミナー」を開催します。就労していない方がいるご家族の皆様へ、ご本人の自立に向けてどのようなサポートがあるのか、サポートステーションの利用方法を含めてお伝えします。お申込み・お問い合わせは**ちばサポステ**までお願いします。

開催日時 2023年12月9日（土）、2024年1月13日（土）、2024年2月10日（土）、2024年3月9日（土）
 13：00～15：00（開場 12:30）

会場 ちば地域若者サポートステーション TEL 043-351-5531 <http://chibasaposute.com/>
 〒261-0026 千葉市美浜区幕張西 4-1-10「ちば仕事プラザ」内



2023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
				★はセミナーの開始時刻にご注意ください！		1 
3	4	5 13:30～15:00 コミュニケーション 話の上手な聴き方・伝え方	6 13:30～15:00 こころの健康 自分も相手も大切にするヒント	7 ★13:00～15:00 PC講座基礎 Power Point	8 13:30～15:00 就活応援 確認！敬語の使い方2	2 ★13:00～15:00 レクリエーション バドミントンで心と体をほぐしましょう！
10	11	12 ★10:30～12:00 就活応援 応募書類作成のキホン	13 13:30～15:00 就活応援 電話対応にチャレンジ！ 一電話の受け方	14 ★13:00～15:00 PC講座応用 Power Point	15 13:30～15:00 こころの健康 心が軽くなる勉強会 ～性格・能力の問題ではない～	16 ★13:00～15:00 レクリエーション モノポリーを通して 仮想商談に挑戦！
17	18	19 13:30～15:00 自己理解 発見！自分のよいところ ～ダイアログ～	20 13:30～15:00 こころの健康 セルフセラピーしてみよう	21 13:30～15:00 コミュニケーション 無意識の偏見や 思い込みって何？	22 13:30～15:00 就活応援 確認！敬語の使い方3	23 13:30～15:00 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
24	25	26 13:30～15:00 就活応援 ビジネスマナークイズに 挑戦1	27 	28 	29 	30 12/29（金）～1/3（水）は、 年末・年始休暇とさせていただきます。

🎄 📖 🎄 🛎 🎄 🌿 **ご利用ください！ セミナールーム - サポステサロン -** 🎄 🛎 🎄 🌿 🎄 🎄

ちばサポステではセミナーを実施していない時間に、セミナールームを開放しています。読書をする（100冊以上の本を配架しています）、PCを使って作業をする（PCを貸し出します）、勉強する、お昼を食べる、他の利用者さんと情報交換をするなど、自由にお使いください。

🎅 🎁 🌿 🎄 🎁 🌿 **ご参加をお待ちしています！ 家族セミナー** 🎅 🎁 🌿 🎄 🎁 🌿

就労していない方がいらっしゃるご家族向けのセミナーです。ご本人の自立に向けてどのようなサポートがあるのか、お伝えします。





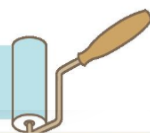
12月のセミナーの追加情報



心の健康	6日 (水)	自分も相手も大切に作るヒント	自分も相手も大切に作るコミュニケーションのヒントをお伝えします。そのためにも自分の本音に気づくことがスタート。
	15日 (金)	心が軽くなる勉強会 ～性格・能力の問題ではない～	落ち込みやすい人、怒りっぽい人など、性格や能力の問題にはせず、メンタルヘルスの視点からひも解きましょう。
	20日 (水)	セルフセラピーしてみよう	悩みの内容を話さずにできるセルフセラピーを体験してみましょう。どんな気づきがあるでしょうか。筆記用具をご持参ください。
コミュニケーション	5日 (火)	話の上手な聴き方・伝え方	初対面の人と話すことが苦手、そんな悩みを少しでも軽くするための話の聴き方や、伝え方のコツを身につけましょう。
	21日 (木)	無意識の偏見や 思い込みって何？	無意識の偏見＝アンコンシャスバイアスについて学びます。思い込みにとらわれず自分らしさを大切にしましょう。
	23日 (土)	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。
自己理解	19日 (火)	発見！ 自分のよいところ ～ダイアログ～	「話す」「聴く」「考える」をきっちりと分けてみましょう！ きっと気づかなかった自分に気づくことができます。
就活応援	8日 (金)	確認！ 敬語の使い方2	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！
	12日 (火)	応募書類作成のキホン	応募書類の書き方についてサンプルとともにわかりやすく説明します。
	13日 (水)	電話対応にチャレンジ1 ～電話の受け方～	どんな仕事でも避けては通れない電話対応！ 基礎から学びましょう。
	22日 (金)	確認！ 敬語の使い方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！
	26日 (火)	ビジネスマナークイズに挑戦1	ビジネスマナーは形だけの問題ではありません。相手を敬う気持ちをしっかり伝える方法を学びます。
PC講座 基礎・応用	7日 (木)	基礎 Power Point	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。
	14日 (木)	応用 Power Point	自分の「好き」をプレゼンする！
家族セミナー	9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皆様、ご本人の自立に向け一緒に考えませんか？ ※本セミナーは、ちばサボステに登録していない方も参加可能です。
リクレー ション	2日 (土)	バドミントンで 心と頭をほぐしましょう！	バドミントンで体と心とをほぐしませんか！ 初めての方も大歓迎です。
	16日 (土)	モノポリーを通して 仮想商談に挑戦！	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！



今月の出張相談



千葉市

日時：12月15日(金) 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21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22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