

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
		 <p>★はセミナーの開始時刻にご注意ください！</p>			1 	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！
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	9 ★13:00～15:00 家族セミナー 就労していない方がいる ご家族の皆様へ
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1 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 ビジスマナークイズに 挑戦1	27 	28 	29 	30 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 12/29（金）～1/3（水）は、 年末・年始休暇とさせていただきます。 </div>

🎄 🍷 🎄 🛎 🎄 🎄 **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はできるセルフセラピーを体験してみましょ。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。
	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ましょ。
	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ましょ！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ましょ。
	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！基礎からましょ。
	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ましょ。
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ましょ。
	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	就労していない方がいるご家族の皆様、ご本人の自立に向け一緒に考えませんか？ ※本セミナーは、ちばサポ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 心と頭をほぐましょ！	バドミントンで体と心とをほぐませんか！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、株券の取引交渉をましょ！



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

2024年1月 ちばサポステ セミナーカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1 元旦 	2 新春のお慶びを 申し上げます 	3	4 ★13:00~15:00 PC講座基礎 Word	5 13:30~15:00 就活応援 ビジネスマナークイズに 挑戦2	6 13:30~15:00 自己理解 「普通」って何？
7	8 成人の日 	9 13:30~15:00 こころの健康 自分も相手も 大切にすヒント	10 	11 ★10:30~12:00 就活応援 就職活動の始めかた	12 13:30~15:00 就活応援 メモを取ろう	13 ★13:00~15:00 家族セミナー 就労していない方がいる ご家族の皆様へ
14	15	16 13:30~15:00 企業の人と直接語ろう 「在宅ワーク」のQ&A	17 13:30~15:00 就活応援 電話対応にチャレンジ2	18 ★13:00~15:00 PC講座応用 Word	19 13:30~15:00 こころの健康 自分やあの人の言動を メンタルヘルスの視点で ひも解く	20 ★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！
21	22	23 13:30~15:00 自己理解 発見！自分のよいところ ～ダイアログ～	24 13:30~15:00 こころの健康 イヤな感情との向き合い方	25 13:30~15:00 就活応援 確認！敬語の使い方5	26 13:30~15:00 コミュニケーション 話の上手な聴き方・伝え方	27 
28	29	30 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？	31 13:30~15:00 コミュニケーション 「コミュニケーション」の 本質とは！	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ★はセミナーの開始時刻に ご注意ください！ </div>		

“心理カウンセリング”を受け付けています！ -働くことについての不安やモヤモヤを話してみませんか？-

◇臨床心理士が対応します。

◇相談日は金曜日です。必ず予約をお願いします。☎ 043-351-5531（ちばサポステ）

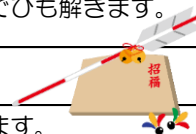




1月のセミナー追加情報



心の健康	9日 (火)	自分も相手も大切に するヒント	自分も相手も大切に す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 です。
	19日 (金)	自分やあの人の言動を メンタルヘルスの視点で ひも解く	自分やあの人の、なんで あんな言動するの？怒り っぽいあの人の、すぐ 落ち込む自分など、 メンタルヘルスの視点 でひも解きます。
	24日 (水)	イヤな感情との向き 合い方	強くてイヤな気持ちに 支配されることはあり ますか。そういう時に 向き合い方を知って いると良いです。 心理療法でもある マインドフルネスを 体験してみよう。
コミュニケーション	26日 (金)	話の上手な聴き方・ 伝え方	話すことが苦手、初 対面の人との会話が 続かない、そんな 悩みを少しでも 軽くするための ポイントをお 伝えします。
	30日 (火)	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。
	31日 (水)	「コミュニケーション」 の本質とは！	「なぜ人と話を することが 難しいのだろ う？」「どう して自分の意 思が相手に 伝わらない のだらう？」 を考える。
自己理解	6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 に答えませ う。
	23日 (火)	発見！自分のよ いところ ～ダイア ログ～	「話す」「 聴く」「 考える」 をきち りと分 けてみま しょう！ きっと 気づか なかつ た自分 に気づ くこと がで きま す。
就活応援	5日 (金)	ビジネスマナーク イズに 挑戦2	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。
	11日 (木)	就職活動の始め かた	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 し て お き ま し よ う。
	12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 と り 方 を 学 び、 自 分 に 合 っ た メ モ の 取 り 方 を 考 え ま し よ う。
	17日 (水)	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。
	25日 (木)	確認！敬語の 使い方5	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！
PC講座	4日 (木)	基礎 Word	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。
	18日 (木)	応用 Word	「自分 を売 り込 むチ ラシ」 「自 分取 扱説 明書」 など を作 って みま し よ う。
家族セミナー	13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？
企業の人と 直接語ろう	16日 (火)	「在宅ワ ーク」 のQ&A	株式会 社アイ ドマ・ ホール ディ ング 様よ り「 在宅 ワー ク」 のノ ウハ ウや 注 意 点 な ど に つ い て お 話 い た だ き ま す。
リク リエー ション	20日 (土)	モノボ 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 よ う！



今月の出張相談

千葉駅前

日時:1月19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:1月25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:1月26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

※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)