



# 2023年 8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 心の健康 心が軽くなるワーク ~ニーズカードを使おう~	2 13:30~15:00 コミュニケーション 文章力を身につけよう1	3 ★10:30~12:00 就活応援 就職活動の始めかた	4 13:30~15:00 自己理解 「普通」って何?	5
6	7	8	9 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?	10 ★13:00~15:00 PC講座基礎 (Word)	11 山の日 	12 15日までお盆休みと させていただきます。 ご了承ください。
13	14	15	16 ★10:30~12:00 就活応援 面接で伝えたい自己PR	17 ★13:00~15:00 PC講座基礎 (Excel)	18 13:30~15:00 コミュニケーション 自分の頭の中を アウトプットする方法	19 13:30~15:00 就活応援 ビジネスマナークイズに 挑戦1
20	21	22 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	23 13:30~15:00 心の健康 セルフセラピーしてみよう	24 13:30~15:00 心の健康 心が軽くなる メンタルヘルスの勉強会	25 13:30~15:00 就活応援 確認! 敬語の使い方2	26 13:30~15:00 コミュニケーション 文章力を身につけよう2
27	28	29 13:30~15:00 心の健康 イヤな感情との向き合い方	30 13:30~15:00 就活応援 ビジネスマナークイズに 挑戦2	31 ★13:00~15:00 PC講座基礎 (Power Point)	 <b>ご注意ください!</b> ★印のセミナーは開始時刻が変更にな ってます。ご確認ください!	

**8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)

## 千葉駅前

日時: 8月18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

## 四街道市

日時: 8月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

## 八千代市

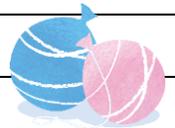
日時: 8月24日(木) 10:00~16:00  
会場: 八千代市役所1F 第1相談室  
八千代市大和田新田 312-5



# 8月のセミナーの追加情報



心の健康	1日(火)	心が軽くなるワーク ～ニーズカードを使おう～	出来事を通して感じた気持ちの奥に願いがあります。ニーズカードを使って願いにつながるワークをしましょう。
	23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。筆記用具をご持参ください。
	24日(木)	心が軽くなる メンタルヘルスの勉強会	最新のメンタルヘルスについて知ると、困っていることが性格や能力の問題ではないとわかり、心が軽くなるかもしれません。
	29日(火)	イヤな感情との向き合い方	イヤな感情は感じたくないですね。付き合い方を知ると強い感情に支配されにくくなるかもしれません。
コミュニケーション	2日(水)	文章力を身につけよう1	文章で自分の言いたいことを伝えることは意外と難しいものです。「伝わる文章」を書く“コツ”をつかんで、仕事をスムーズに進めましょう！
	9日(水)	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。
	18日(金)	自分の頭の中を アウトプットする方法	頭に浮かんだことが言葉にならない「もどかしさ」。この「もどかしさ」の原因を一緒に考えてみよう。
	22日(火)	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見つけると、人間関係もスムーズになります。
	26日(土)	文章力を身につけよう2	文章で自分の言いたいことを伝えることは意外と難しいものです。「伝わる文章」を書く“コツ”をつかんで、仕事をスムーズに進めましょう！
自己理解	4日(金)	「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	3日(木)	就職活動の始め方	就職活動をスムーズに進めるためには、「準備」をしっかりとしておくことが大切です。その「準備」とは？
	16日(水)	面接で伝えたい自己PR	家族や友人、職場の人から褒められたこと、好きなこと、得意なことを、初対面の人にはっきり伝えて自己PRしてみましょう。
	19日(土)	ビジネスマナークイズに 挑戦1	ビジネスマナーは仕事を気持ちよく進めるために必要なものです。相手を敬う気持ちがしっかり伝える方法を学びましょう。
	25日(金)	確認！敬語の使い方2	敬語が使える人は、相手への敬意を表現することができるので、良い印象を与えることができます。あなたも敬語の使い方をマスターして就職活動を有利に進めましょう。
	30日(水)	ビジネスマナークイズに 挑戦2	ビジネスマナーは仕事を気持ちよく進めるために必要なものです。相手を敬う気持ちがしっかり伝える方法を学びましょう。
PC講座基礎	10日(木)	PC講座基礎 (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。来月開催、応用編への布石となります。
	17日(木)	PC講座基礎 (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。来月開催、応用編への布石となります。
	31日(木)	PC講座基礎 (Power Point)	真っ新なスライドから新規のスライドショーを作るという基礎的操作から簡単な応用操作を学びます。来月開催、応用編への布石となります。



## お知らせ・お願い



○セミナーの受講を希望される方は、電話などでご予約をお願いいたします。

TEL 043-351-5531 (火～土曜日 9:00～16:00) E-mail chiba.saposute@mail.o-hara.ac.jp

○「PC 講座基礎」は、機材の関係で6名までの受付とさせていただきます。





# 2023年 9月 ちばサポステ セミナーカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
		 <p style="text-align: center;"><b>注意</b></p> <p>★印のセミナーは開始時刻が変更になってます。ご確認ください！</p>			1 13:30～15:00 自己理解 発見！自分のよいところ	2 ★10:30～12:00 就活応援 面接で伝えたい自己PR
3	4	5 13:30～15:00 就活応援 確認！ 敬語の使い方3	6 13:30～15:00 心の健康 怒りの正体について ～戦う/逃げる編～	7 ★10:30～12:00 就活応援 就職活動の始めかた	8 	9 ★10:30～12:00 就活応援 「就労体験」活用術
10	11	12 13:30～15:00 心の健康 動けない自分について ～フリーズ/ シャットダウン編～	13 13:30～15:00 コミュニケーション 「コミュニケーション」って何？ その本質は！	14 ★13:00～15:00 PC講座応用 (Excel)	15 13:30～15:00 就活応援 確認！ 敬語の使い方4	16 13:30～15:00 自己理解 一歩踏み出すための 自己理解セミナー
17	18 敬老の日	19 13:30～15:00 コミュニケーション 話の上手な聞き方・伝え方	20 13:30～15:00 就活応援 ビジネスマナークイズに 挑戦3	21 ★13:00～15:00 PC講座応用 (Power Point)	22 13:30～15:00 心の健康 マインドフルネス ～イヤな感情との 向き合い方～	23 秋分の日 
24	25	26 13:30～15:00 心の健康 HSP (ひといちばい 敏感な人) について	27 13:30～15:00 自己理解 「普通」って何？	28 13:30～15:00 就活応援 メモを取ろう	29 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？	30 13:30～15:00 コミュニケーション 卓球を楽しみながら コミュニケーションを図ろう

## セミナールームを開放します！ -サポステ サロン-

セミナーを実施していない時間は、セミナールームを開放しています。「他の利用者さんと話をしたい、情報交換をしたい」「勉強したい」「本を読みたい」「気分を切り換えてから帰りたい」など、自由にお使いください。ただし、他の人の迷惑にならないように気をつけて！

※ご利用の際には、相談員等に一声かけてください。



# 9月のセミナーの追加情報



心の健康	6日(水)	怒りの正体について ～戦う/逃げる編～	あの人や自分の怒り・イライラの正体を知れば、強い感情に支配されたり巻き込まれたりすることが減るかもしれません。怒りやイライラを悪いものとせず上手に付き合っていくヒントがあります。
	12日(火)	動けない自分について ～フリーズ/シャットダウン編～	動きたいけど動けない。行きたいけど行けない。やりたいと思うのに体がいう事をきかない。好きなことが楽しくないなど。なぜそうなるのでしょうか。新しいメンタルヘルスを学ぶことで理由がわからない罪悪感が消えるかもしれません。
	22日(金)	マインドフルネス ～イヤな感情との向き合い方～	イヤな気持ちは感じたくないもの。湧き上がってくる気持ちと上手に付き合ひましょう。お伝えするのは瞑想とは少し異なる心理療法のマインドフルネス。
	26日(火)	HSP(ひといちばい 敏感な人)について	HSPはひといちばい敏感な人。考える人。何かを察知する人。5人に1人はいると言われているアメリカの心理学者が提唱した概念です。どんな気質でしょうか。一緒に学びます。
コミュニケーション	13日(水)	「コミュニケーション」って 何？ その本質は！	なぜ、人と話することが難しいのだろうか？どうして自分の意思が相手に伝わらないのだろうか？を考える。
	19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。
	29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。
	30日(土)	卓球を楽しみながら コミュニケーションを図ろう	卓球をとおして、楽しみながらコミュニケーションを図ります。
自己理解	1日(金)	発見！自分のよいところ	「ストレンクスカード」を使って、自分も持っているイメージと他人が感じるイメージとの違いをお互いに味わい楽しみあひましよう！きっと自分の「良いところ」が見つかります。
	16日(土)	一歩踏み出すための 自己理解セミナー	自分が仕事をしていく上での強み・興味や関心・価値観について、自己理解シートを使って確認していきます。どんな仕事が自分にあっているのかという理解へとつなげていく一歩となります。
	27日(水)	「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す。
就活応援	2日(土)	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。
	5日(火)	確認！ 敬語の使い方3	敬語が使える人は、相手への敬意を表現することができるので、良い印象を与えることができます。あなたも敬語の使い方をマスターして就職活動を有利に進めましょう。
	7日(木)	就職活動の始めかた	就職活動をスムーズに進めるためには、「準備」をしっかりとしておくことが大切です。
	9日(土)	「就労体験」活用術	職種理解や職場での立ち振る舞い、ビジネスマナーについて学ぶ機会が得られる「就労体験」について説明します。
	15日(金)	確認！ 敬語の使い方4	敬語が使える人は、相手への敬意を表現することができるので、良い印象を与えることができます。あなたも敬語の使い方をマスターして就職活動を有利に進めましょう。
	20日(水)	ビジネスマナークイズに挑戦3	ビジネスマナーは仕事を気持ちよく進めるために必要なものです。相手を敬う気持ちがしっかり伝える方法を学びましょう。
	28日(木)	メモを取ろう	メモをとることで、仕事のミスが減らすことができます。メモの基本的な摂り方を学び、自分に合ったメモの取り方を考えましょう。
PC講座基礎	14日(木)	PC講座応用(Excel)	データベースを使ってみる！
	21日(木)	PC講座応用(Power Point)	自分の「好き」をプレゼンする！（最後15分、IT系職業訓練説明会）



9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)

## 千葉駅前

日時:9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

## 四街道市

日時:9月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

## 八千代市

日時:9月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

