



2024年 4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	13:30~15:00	3 ★13:00~15:00	4 13:30~15:00	5 ★10:30~12:00	6
		就活応援 電話対応にチャレンジ2	PC講座応用 Excel	こころの健康 HSPについての勉強会	就活応援 就職活動の始めかた	
7	8	9 13:30~15:00	10 ★13:00~15:00	11 13:30~15:00	12 13:30~15:00	13 ★13:00~15:00
		職業人講話 未経験からの就労 ※株式会社みらい人事様提供	PC講座基礎 Power Point	自己理解 自分の価値観を知ろう	就活応援 メモを取ろう	
14	15	16 13:30~15:00	17 ★10:00~11:30	18 13:30~15:00	19 13:30~15:00	20 ★13:00~15:00
		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	こころの健康 イライラや怒りの正体 ◆大原学園 千葉校	就活応援 読みやすい文章を書こう	こころの健康 イヤな感情との付き合い方	
21	22	23 13:30~15:00	24 13:30~15:00	25 ★13:00~15:00	26 13:30~15:00	27 ★13:00~15:00
		就活応援 確認！敬語の使い方2	自己理解 「いい感じの自分」を イメージしてみよう！ ※株式会社チャレンジドジャパ ン様提供	PC講座応用 Power Point	コミュニケーション 話の上手な聴き方・伝え方 ◆大原学園 千葉校	
28	29	30 13:30~15:00	<p>会場や開始時刻に 注意してください</p> <p>◆は会場が、★は開始時刻が 変わっています</p>			
		自己理解 ダイアログを通して自分 の中の「意外性」を発見！				

大原学園 千葉校での ちばサポステ説明会

ちばサポステの“説明会”を大原学園千葉校で行います。ちばサポステでどのようなサービスを受けることができるのか、お伝えします。興味のある方はいらしてください！

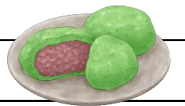
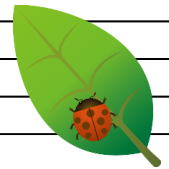
実施日は4月9日（火）、4月17日（水）、4月26日（金）です。時刻等の詳細やご予約は、ちばサポステ（☎043-351-5531）までお願いします。



4月のセミナー追加情報



心の健康	4日 (木)	HSPについての勉強会	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、ひといちばい考える人、感じる人、何かを察知する人です。また洞察力、共感系、感覚系についても学びましょう。
	17日 (水)	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くと性格や意思の問題ではないとわかります。心が軽くなると評判です。一緒に学びましょう。 ◆会場は大原学園千葉校です
	19日 (金)	イヤな感情との付き合い方	イヤな気持ちとの付き合い方。普段からできる様々なアプローチをお伝えします。
コミュニケーション	16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身につけると、よりスムーズな人間関係につながります。
	26日 (金)	話の上手な聴き方・伝え方	わかりやすく話すことが苦手、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ポイントをお伝えします。 ◆会場は大原学園千葉校です
リクリエーション	13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ましょう！
	27日 (土)	卓球	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。※道具一式をサボステで用意します。着替えだけ用意してください。
就活応援	2日 (火)	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。
	5日 (金)	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」をしっかりとっておきましょう。
	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。
	18日 (木)	読み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。
	23日 (火)	確認！敬語の使い方	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	3日 (水)	Excel 応用	データベースを使ってみる。
	10日 (水)	Power Point 基礎	真っ新なスライドから新規のスライドショーを作りましょう。
	25日 (木)	Power Point 応用	自分の「好き」をプレゼンする！
職業人講話	9日 (火)	未経験からの就労	未経験から正社員になるための方法や、面接での主な採用・不採用理由、自分に合った仕事の探し方をお伝えさせていただきます。 ※株式会社みらい人事様 提供
自己理解	11日 (木)	自分の価値観を知ろう	職種を決めるときのポイントの1つが価値観。仕事をするうえで、自分が何を大切に考えているのか見直してみよう。
	24日 (水)	「いい感じの自分」をイメージしてみよう	いつも「いい感じの自分」でいられたら、気持ちも晴れやかに元気いっぱい過ごせるはず。常に「いい感じの自分」でいるための方法を考えていきましょう。 ※株式会社チャレンジドジャパン様 提供
	30日 (火)	ダイアログを通して自分の中の「意外性」を発見！	ファシリテーターとの対話を聴きながら自分自身を見つめてみよう。
家族セミナー	20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？



4月の出張相談

千葉駅前

日時:4月4日(木)・18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:4月12日(金)・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:4月11日(木)・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



2024年 5月 ちばサポステ セミナーカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
 5月からちばサポステでのセミナーの開始時刻が変更になります。ご注意ください！ 		1 13:00～14:30 こころの健康 不安、やる気が起きない等の正体	2 13:00～14:30 就活応援 知っておきたいお金の知識	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	
5	6	7 13:00～14:30 就活応援 ビジネスマナークイズに挑戦2	8 ★10:00～14:30 PC講座 午前 基礎編 (Word) 午後 応用編 (Word) <small>[昼休憩1時間]</small>	9 13:00～14:30 就活応援 就職活動の準備はここから	10 13:00～14:30 こころの健康 ストレスを知って、コントロールしよう	11 ★13:00～15:00 リクリエーション バドミントン ◆実技場
12	13	14 ★10:00～11:30 こころの健康 気持ちをヒントに本音につながろう ◆大原学園千葉校	15 13:00～14:30 自己理解 「普通」って何？	16 13:00～14:30 就活応援 確認！敬語の使い方3	17 ★13:30～14:30 職業人講話 親に頼らない生き方 外部講師によるセミナー	18 ★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
19	20	21 13:00～14:30 就活応援 メモを取ろう	22 13:00～14:30 PC講座基礎 Excel	23 13:00～14:30 コミュニケーション 伝える力を高めるためのトレーニング	24 ★12:00～15:00 プログラミング体験 外部講師によるセミナー	25 ★13:00～15:00 リクリエーション 人生ゲーム ◆和室
26	27	28 ★10:00～11:30 コミュニケーション 誰もが持っている？ アンコンシャス・バイアス ◆大原学園千葉校	29 13:00～14:30 こころの健康 HSPについての勉強会	30 13:00～14:30 就活応援 読みやすい文章を書こう	31 13:00～14:30 趣味トーク！！ ～なかま作りのきっかけを見つけよう！！～ 外部講師によるセミナー	



- ちばサポステで行うセミナーの開始時刻が13:00に変更になりました。
- ★は開始時刻や終了時刻が、◆は開催場所が異なります。ご注意ください！





5月のセミナー追加情報



心の健康	1日 (水)	不安、やる気が起きない等の正体	やる気が起きない、不安な気持ちなどは性格や意思の問題ではありません。正体を知って付き合い方を見つけましょう。
	10日 (金)	ストレスを知って、コントロールしよう	ストレスがおきるしくみを知って、上手につきあっていきましょう。自分でできるコントロール法も考えます。
	14日 (火)	気持ちをヒントに本音につなごう	イライラ？モヤモヤ？湧き上がる感情をヒントに自分の本音、願いつなごう。ニースカードを使うワークを行います。 ◆会場は大原学園千葉校です。
	29日 (水)	HSPについての勉強会	5人に1人はいると言われていたHSP（ひといちばい敏感な人）は、ひといちばい考える人、感じる人、何かを察知する人です。感覚系、共感系、洞察系の3つのタイプについても学びましょう
コミュニケーション	23日 (木)	伝える力を高めるトレーニング	気持ちをうまく伝えられない、何を言ってるのかわからないと言われる、そんな悩みを解決するポイントをお伝えします。
	28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、誰もがいきいきと暮らせる毎日を目指しましょう。 ◆会場は大原学園千葉校です。
リクリエーション	11日 (土)	バドミントン	バドミントンで体と心をほぐしましょう！ 初心者の方も大歓迎です。※道具はサボステで用意します。着替えだけご用意ください。
	25日 (土)	人生ゲーム	ボードゲームの定番(?)である人生ゲームを、みんなでワイワイ楽しみましょう！
就活応援	2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の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 (火)	ビジネスマナークイズに挑戦	ビジネスマナーを学び、仕事をスムーズに進めましょう！
	9日 (木)	就職活動の準備はここから	就職活動ってどこから始めたらいいの？という悩みにお答えします。自己ワークが多めのセミナーです。
	16日 (木)	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！
	21日 (火)	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。
	30日 (木)	読み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。
自己理解	15日 (水)	「普通」って何？	「今の自分」とか「本当の自分」は、そんなに他人と違うの？そんな疑問に答えます。
PC講座	8日 (水)	Word (基礎・応用)	Wordの基礎から応用までを学びます。最後はチラシを作成してみましょう。
	22日 (水)	Excel (基礎)	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。
外部講師によるセミナー	17日 (金)	親に頼らない生き方	親に頼らずに自分のチカラで自立を目指して生きていくには！？人生の大先輩から何らかのヒントを学んでみよう！
	24日 (金)	プログラミング体験	プログラミングを実際に体験してみよう！ ※株式会社ネクステージ様 提供
	31日 (金)	趣味トーク！！	初めての人と何を話せばいいかわからない…、あの人と仲良くなりたけれど何を話そう…。こんな経験はありませんか？自分の「趣味や好きなこと」を活用して、そんな時の打開策のヒントを見つけましょう！！ ※LITALICOワークス様 提供
家族セミナー	18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？

5月の出張相談

千葉駅前

日時:5月2日(木)・16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:5月10日(金)・23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:5月9日(木)・31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