



ちばサポステ 2023年3月プログラム予定



日	月	火	水	木	金	土
MEMO			1	2	3	4
3月			PC講座 MOS個別対策	ビジネスマナー	セルフメンテナンス (ツボ・ストレッチ)	発声 ～自分の声を 発見しよう～
			NEWSでトリビア	Artな時間	面接対策セミナー (仕事で役立つ強み発見!)	楽しく運動しよう!
5	6	7	8	9	10	11
	10:00 ～ 12:00	ソーシャルスキル トレーニング	PC講座 MOS個別対策	自己理解	セルフメンテナンス (ツボ・ストレッチ)	NEWSでトリビア
	13:00 ～ 15:00	コミュニケーション	企業研究	就活に役立つ心理学	面接対策セミナー (実践練習 入室～退室まで)	俳句・川柳を詠もう
12	13	14	15	16	17	18
	10:00 ～ 12:00	ディベート	PC講座 MOS個別対策	ビジネスマナー	セルフメンテナンス (ツボ・ストレッチ)	NEWSでトリビア
	13:00 ～ 15:00	コミュニケーション	企業研究	発声 ～自分の声を 発見しよう～	面接対策セミナー (仕事で役立つ強み発見!)	お金の話
19	20	21	22	23	24	25
	10:00 ～ 12:00	春分の日	職業人講話 ～南富士株式会社様～	Artな時間	セルフメンテナンス (ツボ・ストレッチ)	OB・OG交流会
	13:00 ～ 15:00		企業研究	お外でカフェトーク	面接対策セミナー (仕事で役立つ強み発見!)	発声 ～自分の声を 発見しよう～
26	27	28	29	30	31	
	10:00 ～ 12:00	ソーシャルスキル トレーニング	PC講座 MOS個別対策	自己理解	セルフメンテナンス (ツボ・ストレッチ)	
	13:00 ～ 15:00	コミュニケーション	企業研究	発声 ～自分の声を 発見しよう～	面接対策セミナー (仕事で役立つ強み発見!)	

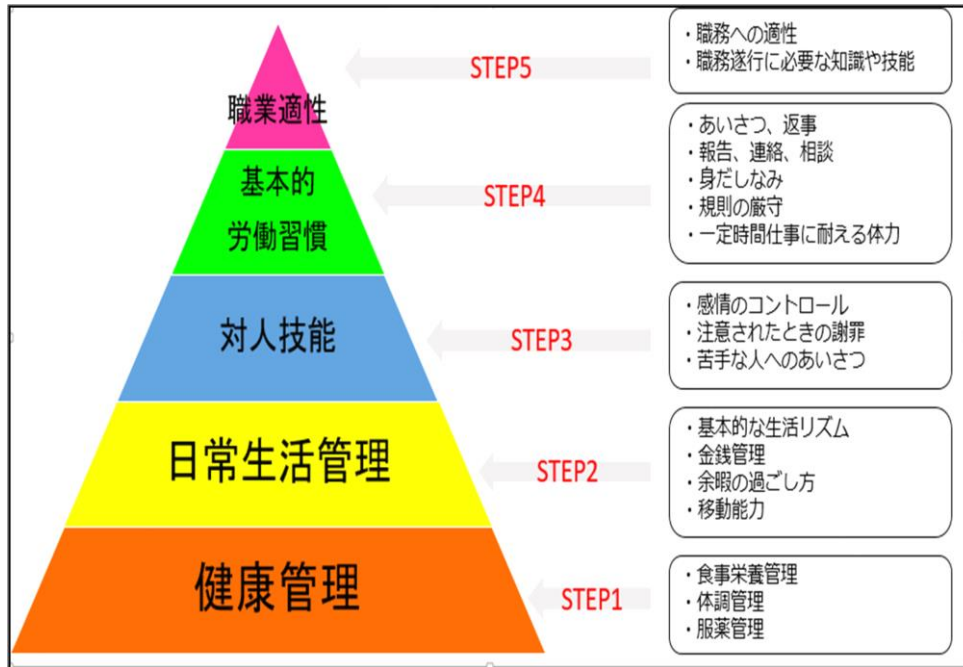
※上記プログラムは、急遽変更になる場合があります。

※10時からプログラム開始します。終了は15時です。
※遅刻・欠席の際は、必ず事前に連絡をしてください。

※全て予約制になります。
※予約は2開所日前までに完了させてください。

セルフメンテナンス (ツボ・ストレッチ)	ツボの紹介やストレッチなどでココロもカラダも元気にします!
発声 ～自分の声を発見しよう～	現役舞台女優による指導で、はっきりとした声で気持ちを伝えられるように上手な発声方法を学びます。
楽しい文字を書こう!	様々な形の文字を作ってみましょう!
楽しく運動しよう!	実技棟使用、広い空間を声と身体でどう使おう?
コミュニケーション	コミュニケーションが苦手な方でもゲームやレクリエーションを通じて、相手の話を聞く力と自分の考えを伝える力(スキル)を身につけます。
俳句・川柳を詠もう	日常の何気ない一コマを5・7・5に合わせて17音にのせてみましょう
NEWSでトリビア	新聞記事を音読みし、社会の今を読み取ります。記事の中の熟語を学んだり、雑学を伸ばすことが出来ます。
Artな時間	第二の脳と言われている指先を使い、折り紙で季節感を感じたり、絵を描いたり一緒に脳トレを楽しんでみませんか?
お金の話	生活する中で必ず出てくる「お金のなし」、一緒に考えてみませんか?
ソーシャルスキル トレーニング	人が人と接するときには大切なものがいくつも含まれています。対人関係や集団生活を営みやすくするための技能(スキル)を身につけましょう。
自己理解	自分を生かせる仕事選び、応募に必要な自己アピールを作るための自己理解をします。
OB・OGとの交流会	テーマを設けた討論会、日常のちょっとした出来事の報告、親交を深めるためのイベント企画を行い、人と関わる力や発想力を磨きます。
ディベート	自分の意見をハッキリ伝える練習をしながら、ある特定のテーマの是非についてみなさんと話し合ってみましょう。
就活に役立つ心理学	認知行動療法などをベースにストレスとの付き合い方を学んだり、カードゲームを用いて上手な自己表現を学びます。
面接対策セミナー	自分の強み＝人より優れたこと、ではなく“仕事で自分が役に立っていること”を念頭において、仕事で役立つ30の強みについて考えます。実践練習では、模擬面接の中で 入室～退室までの流れを確認します。
ビジネスマナー	求人探し方、企業の見方、応募電話のかけ方、応募書類の基礎を学び作成と実践的な就活スキルを身につけていきます。ビジネスにおける身だしなみや挨拶、接客、電話対応、仕事の進め方、様々な場面での立ち居振る舞いやマナーを学びます。
PC講座	3月のみ限定でMOSの個別対策を行います。テキストを使って(Excel・Word)自分のペースでMOSの勉強をしてみましょう。MOSの取得を考えている方、どんな内容なのか興味ある方、参加してみてください。単発の受講も今月は可能です。各回4名までなので早めにご予約下さい!
企業研究	業界、職種を調査し“新聞”という形にまとめて発表します。新たな発見があるかも!!
お外でカフェトーク	サポステ利用者同士、お茶でも飲みながら気軽に話してみませんか?
職業人講話	様々な企業や個人の方にご来所頂き、仕事内容ややりがいをお話していただくプログラムです。

職業準備性ピラミッド



ちばサポステでのピラミッドの位置づけ

