

# ちばサポステ 2021年4月プログラム予定

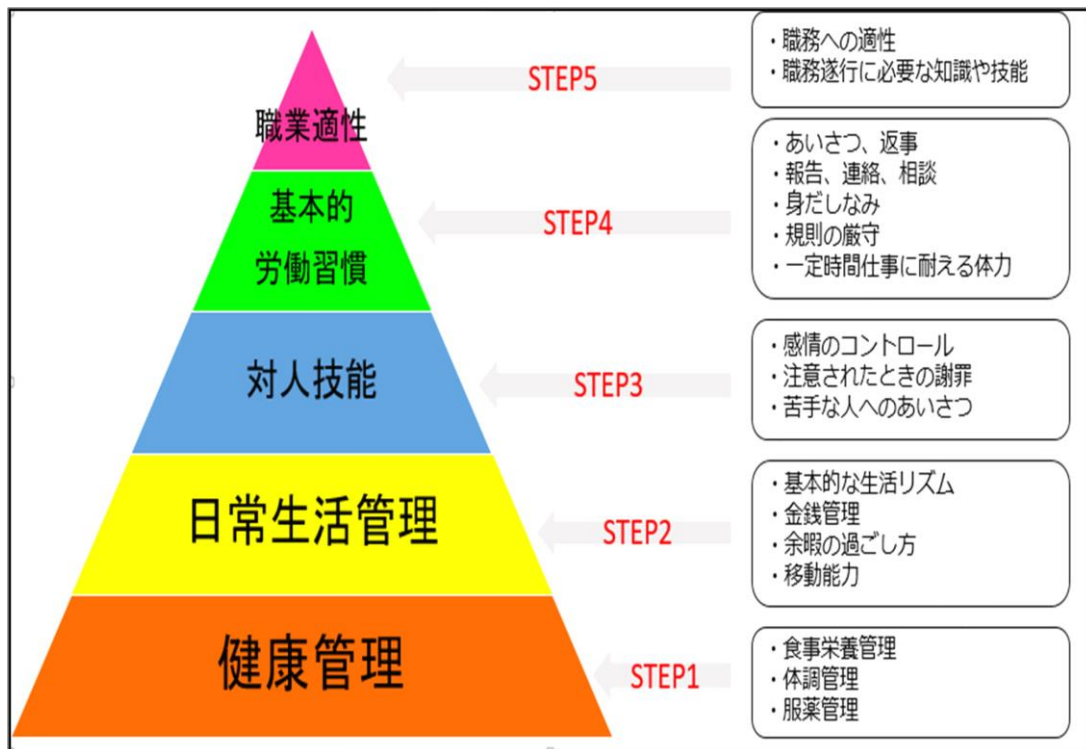
| 日  | 月  | 火                  | 水        | 木                                                                                            | 金                       | 土                      |
|----|----|--------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------|
|    |    |                    |          | 1                                                                                            | 2                       | 3                      |
|    |    |                    |          | 「スタッフ研修日」<br>プログラムはお休み<br>となります                                                              | セルフメンテナンス<br>(ツボ・ストレッチ) | 発声<br>～自分の声を<br>発見しよう～ |
|    |    |                    |          |                                                                                              | 企業研究                    | NEWSでトリビア              |
| 4  | 5  | 6                  | 7        | 8                                                                                            | 9                       | 10                     |
|    |    | ソーシャルスキル<br>トレーニング | PC講座     | ヨガ                                                                                           | セルフメンテナンス<br>(ツボ・ストレッチ) | 発声<br>～自分の声を<br>発見しよう～ |
|    |    | コミュニケーション          | 就活対策セミナー | ビジネスマナー                                                                                      | 企業研究                    | NEWSでトリビア              |
| 11 | 12 | 13                 | 14       | 15                                                                                           | 16                      | 17                     |
|    |    | ディベート              | PC講座     | 自己理解                                                                                         | セルフメンテナンス<br>(ツボ・ストレッチ) | 発声<br>～自分の声を<br>発見しよう～ |
|    |    | コミュニケーション          | 就活対策セミナー | 就活に役立つ心理学                                                                                    | 企業研究                    | NEWSでトリビア              |
| 18 | 19 | 20                 | 21       | 22                                                                                           | 23                      | 24                     |
|    |    | ソーシャルスキル<br>トレーニング | PC講座     | ビジネスマナー                                                                                      | セルフメンテナンス<br>(ツボ・ストレッチ) | 発声<br>～自分の声を<br>発見しよう～ |
|    |    | コミュニケーション          | 就活対策セミナー | Artな時間                                                                                       | 企業研究                    | OB・OGとの<br>交流会         |
| 25 | 26 | 27                 | 28       | 29                                                                                           | 30                      |                        |
|    |    | ポスターデザイン           | PC講座     | 昭和の日<br> | セルフメンテナンス<br>(ツボ・ストレッチ) |                        |
|    |    | コミュニケーション          | 就活対策セミナー |                                                                                              | 企業研究                    |                        |

※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。

|                         |                                                                                                               |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| セルフメンテナンス<br>(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！                                                                                 |
| ヨガ                      | 簡単なヨガを通じて自律神経を整え、リラックスします。                                                                                    |
| 発声<br>～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。                                                               |
| コミュニケーション               | 仕事上の話し方と、日常会話の身につけ方。どのように話せば礼儀正しいのかや、職場上での距離の取り方を学びます。                                                        |
| NEWSでトリビア               | 新聞記事を音読し、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                  | 折り紙で季節感を感じるものを作ったり、自由に絵をかくたりして一緒に楽しんでみませんか！                                                                   |
| ソーシャルスキル<br>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。<br>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。                                        |
| レクリエーション                | 季節折々にあったテーマをみんなで決めて、一緒に楽しみましょう！                                                                               |
| 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。                                                         |
| 就活対策セミナー                | 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、電話応対、仕事の進め方、様々な場面での立ち振る舞いやマナーを学びます。 |
| ビジネスマナー                 | 実際に声を出し、動きを入れたロールプレイングを実施し、ビジネスシーンにふさわしい挨拶やマナーを身につけます。                                                        |
| ポスターデザイン                | 様々な場面で目にするポスター。そのデザインを自分たちで考え、作成してみましょう                                                                       |
| PC                      | Word、ExcelなどのOffice系ソフトの使い方及びPC知識について学びます。<br>簡単なスケジュール表の作成等を行い、実践することでPCスキルを身につけていきます。                       |
| 企業研究                    | 業界別などに焦点を絞り、企業調査をして発表していきます。新たな発見があるかも！！                                                                      |
| 職業人講話                   | 様々な企業の方にご来所頂き、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。                                                                      |
| 保護者のための<br>発達セミナー       | 就活を始める子をもつ保護者の方に、保護者ができる支援について心理学の観点からお話します。                                                                  |

## 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

