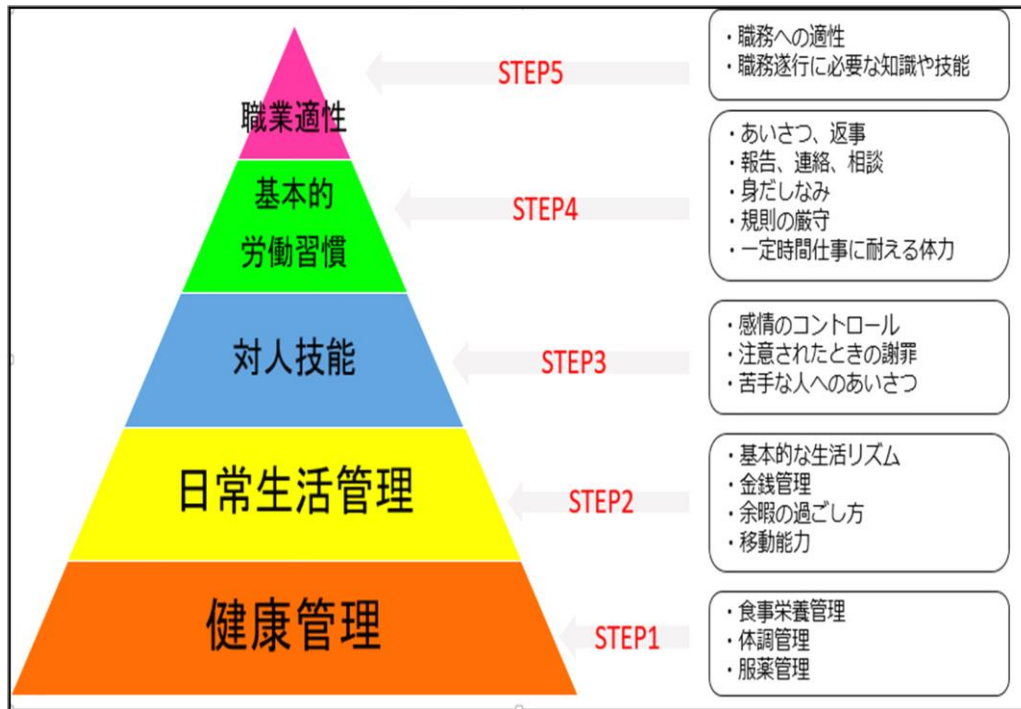


※10時からプログラム開始します。終了は15時です。
※遅刻・欠席の際は、必ず事前に連絡をしてください。

セルフメンテナンス (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 ～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	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！
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。
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。
面接対策セミナー	「自分の強みとそれを実証するエピソードを教えてください。」など、面接官によく聞かれる質問がいくつかあります。 みなさんだったらどう答えますか？一つの質問に絞って面接官の意図とその対策、質問に対する答えを考え、実際に面接の練習を行います。
ビジネスマナー	求人への探し方、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。
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講座	Word、Excel、PowerPointといったOffice系ソフトの使い方について学びます。 まずは基本的な操作を学習し、自学でMOS習得の勉強ができるレベルを目指します。
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 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

