



# ちばサポステ 2022年4月プログラム予定



日	月	火	水	木	金	土
4月		memo			1	2
	10:00~12:00				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				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~
3	4	5	6	7	8	9
	10:00~12:00	ソーシャルスキル トレーニング	PC講座 Excel-1	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	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)	楽しい文字を書こう
10	11	12	13	14	15	16
	10:00~12:00	ディベート	PC講座 Excel-2	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	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
17	18	19	20	21	22	23
	10:00~12:00	ソーシャルスキル トレーニング	PC講座 Excel-3	ABC 日常英会話	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	農業体験ボランティア ~イチゴ~	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
24	25	26	27	28	29	30
	10:00~12:00	ポスターデザイン	PC講座 Excel-4	自己理解	昭和の日	OB・OGとの 交流会
	13:00~15:00	コミュニケーション	企業研究	Artな時間		発声 ~自分の声を発見しよう~

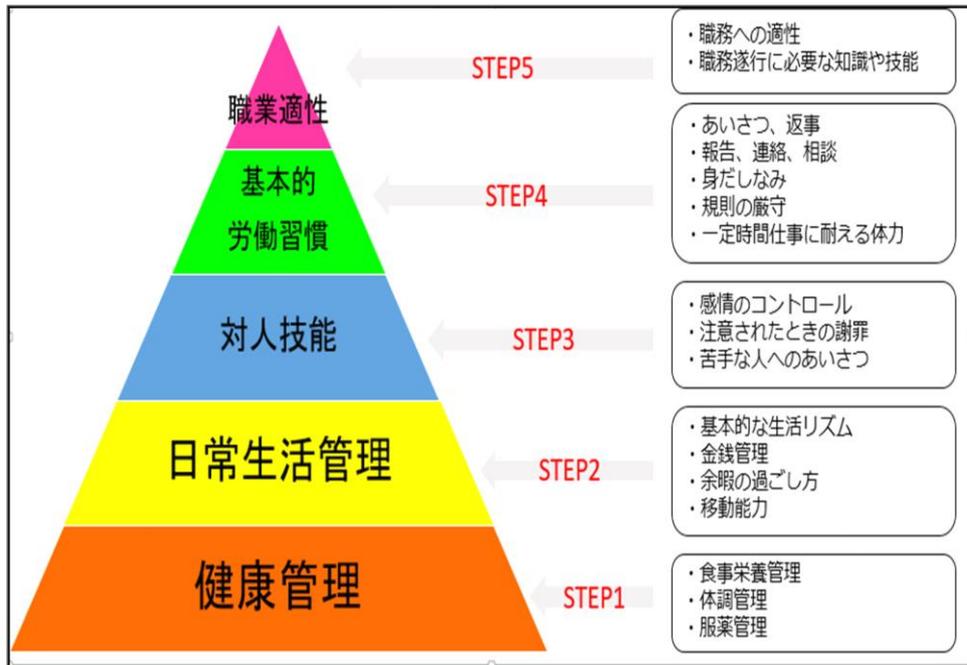
※上記プログラムは、急遽変更になる場合があります。

※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 (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！	実技場使用、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。
日常英会話	外国語を学ぶとコミュニケーション力がアップする…これ、本当です！アルファベットの発音から、簡単な挨拶までを海外勤務経験者が教えます。英語は苦手でした…という方でもまったく問題ありません！*語学はとにかく楽しく！
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できます。
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？
お金の話はなし	生活する中で必ず出てくる「お金の話はなし」、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～退出までの流れを確認します。
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、作成してみよう
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。2ヶ月を一単位とし、途中からの参加はできません。
企業研究	業界、職種を調査し「新聞」という形にまとめ発表します。新たな発見があるかも！！
職人講話	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。
農業体験ボランティア	今月は、おいしいイチゴができるためのお手伝いをします。室外の作業でリフレッシュしましょう！

## 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

### 職業適性

- ・職場体験、実習
- ・職業人講話
- ・企業研究
- ・PC講座

### 基本的労働習慣

- ・面接対策セミナー
- ・ビジネスマナー
- ・ポスターデザイン
- ・楽しい文字を書こう！
- ・ボランティア活動

### 対人技能

- ・自己理解
- ・ディベート
- ・就活に役立つ心理学
- ・ソーシャルスキルトレーニング
- ・NEWSでトリビア
- ・コミュニケーション
- ・日常英会話
- ・OB・OGの方との交流会

### 日常生活管理

- ・Artな時間
- ・お金の話

### 健康管理

- ・セルフメンテナンス
- ・発声～自分の声を発見しよう
- ・楽しく運動しよう！