



# ちばサポステ 2022年5月プログラム予定



| 5月 | 日  | 月                   | 火                  | 水               | 木                      | 金                          | 土                      |
|----|----|---------------------|--------------------|-----------------|------------------------|----------------------------|------------------------|
|    | 1  | 2                   | 3                  | 4               | 5                      | 6                          | 7                      |
|    |    | 10:00<br>~<br>12:00 |                    |                 |                        | セルフメンテナンス<br>(ツボ・ストレッチ)    | NEWSでトリビア              |
|    |    | 13:00<br>~<br>15:00 |                    |                 |                        | 面接対策セミナー<br>(仕事で役立つ強み発見！)  | 発声<br>~自分の声を<br>発見しよう~ |
|    | 8  | 9                   | 10                 | 11              | 12                     | 13                         | 14                     |
|    |    | 10:00<br>~<br>12:00 | ソーシャルスキル<br>トレーニング | 企業研究            | ビジネスマナー                | セルフメンテナンス<br>(ツボ・ストレッチ)    | NEWSでトリビア              |
|    |    | 13:00<br>~<br>15:00 | コミュニケーション          | PC講座<br>Excel-5 | Artな時間                 | 面接対策セミナー<br>(実践練習 入室~退室まで) | 楽しく運動しよう               |
|    | 15 | 16                  | 17                 | 18              | 19                     | 20                         | 21                     |
|    |    | 10:00<br>~<br>12:00 | ディベート              | PC講座<br>Excel-6 | 発声<br>~自分の声を<br>発見しよう~ | セルフメンテナンス<br>(ツボ・ストレッチ)    | NEWSでトリビア              |
|    |    | 13:00<br>~<br>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<br>(仕事で役立つ強み発見！)  | お金の話                   |
|    | 22 | 23                  | 24                 | 25              | 26                     | 27                         | 28                     |
|    |    | 10:00<br>~<br>12:00 | 自己理解               | PC講座<br>Excel-7 | ABC 日常英会話              | セルフメンテナンス<br>(ツボ・ストレッチ)    | OB・OG交流会               |
|    |    | 13:00<br>~<br>15:00 | コミュニケーション          | 企業研究            | カフェトーク                 | 面接対策セミナー<br>(仕事で役立つ強み発見！)  | 発声<br>~自分の声を<br>発見しよう~ |
|    | 29 | 30                  | 31                 | MEMO            |                        |                            |                        |
|    |    | 10:00<br>~<br>12:00 | ポスター<br>デザイン       |                 |                        |                            |                        |
|    |    | 13:00<br>~<br>15:00 | コミュニケーション          |                 |                        |                            |                        |

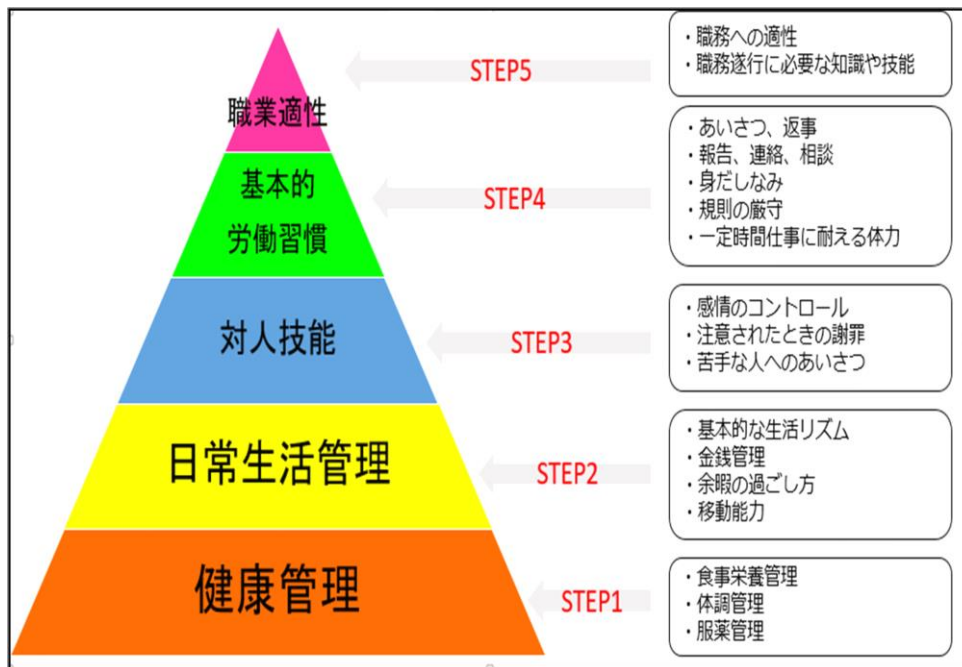
※上記プログラムは、急遽変更になる場合があります。

※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営業日までに完了させてください。

|                         |                                                                                                                         |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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！                                                                                           |
| 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。                                                                         |
| 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！<br>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。<br>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「お金のはなし」、一緒に考えてみませんか？                                                                                       |
| 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。                                                  |
| 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、<br>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てること”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。<br>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                 | 求人の方、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。<br>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、PowerPointで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。<br>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。<br>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！！                                                                                 |
| カフェトーク                  | 気軽に交流できる場でちょっとお話ししてみませんか？飲み物持参くださいネ！                                                                                    |

## 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

