



# ふなばしサポステ 2023年10月プログラム予定



日		月		火	水	木	金	土
1	2			3	4	5	6	7
	10:00 ~ 12:00	コミュニケーション		面接トレーニング	問題解決 トレーニング	ヘルスプロモーション	NEWSでトリビア	
	13:00 ~ 15:00		企業研究	ビジネスマナー	自分と他人を知るワーク	秋の新規登録会	布を使ってもの作り	
スポーツの日	10:00 ~ 12:00	カードゲームで 絵画鑑賞		面接トレーニング	問題解決 トレーニング	ことばのちから	NEWSでトリビア	
	13:00 ~ 15:00		身だしなみ講座	コミュニケーション	就活に役立つ心理学	Excel基礎演習④	自己理解	
	10:00 ~ 12:00	コミュニケーション		面接トレーニング	問題解決 トレーニング	Le's脳活	布を使ってもの作り	
	13:00 ~ 15:00		企業研究	見つけよう! 私のキャリアアンカー	コミュニケーション	Excel基礎演習⑤	ビジネスマナー	
	10:00 ~ 12:00	職業人講話 株式会社プロックス 様		面接トレーニング	問題解決 トレーニング	手先のトレーニング	OB・OG交流会	
	13:00 ~ 15:00		企業研究	職業人講話 株式会社アイト マーケティング 様	職業人講話 アテコ株式会社 様	初めての PowerPoint①	自己理解	
29	30	31		Memo				
	10:00 ~ 12:00	コミュニケーション						
	13:00 ~ 15:00		適性検査					

ふなサポH.P



※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。

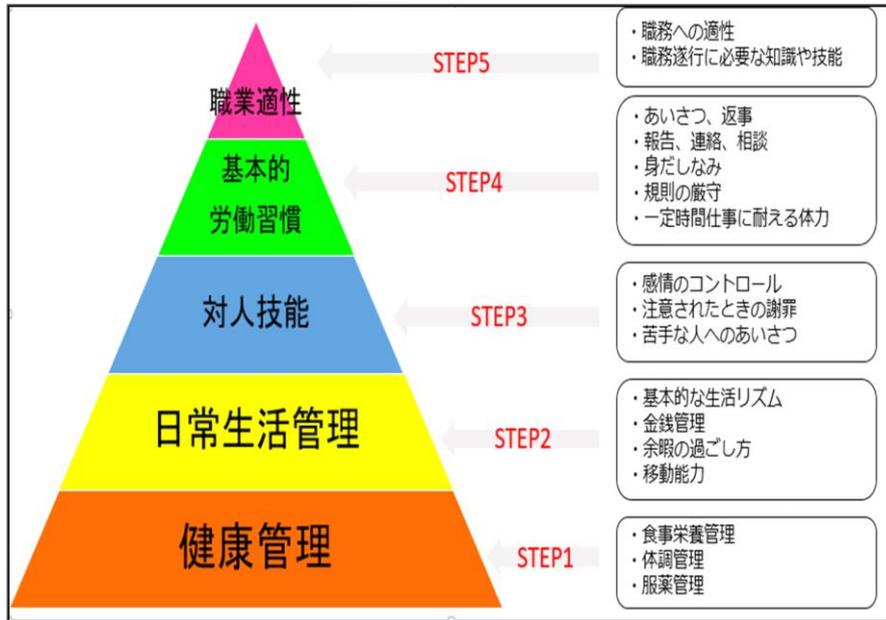
※全て予約制になります。  
※予約は2開所日前までに完了させてください。

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、業界・企業情報をお話いただくプログラムです。
自分と他人を知るワーク	東京仕事センターワークスタート事務局様による週5日×7週間の通所型プログラムの説明、プログラム体験、活用方法の説明などの体験出張セミナーです。
見つけよう！私のキャリアアンカー	世の中にはどんな職業があるのか、そして自分はどんな職業を目指すのか、プログラムに参加しながら探してみませんか？
企業研究	気になるニュースをピックアップ！ニュースに関わる業界や企業を調べて、レポートにまとめ発表します。
適性検査	職業情報提供サイトjobtag内にある職業適性テストと価値観検査を行います。定員は6名です。
Excel基礎演習④～⑤	毎回違う演習問題に取り組み、様々な表、グラフを作成できるようにします。Excelの計算式や基礎的な関数を理解していれば参加可能です。（単発参加可）
初めてのPowerPoint①	テキストを使って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。約2ヶ月を一単位とし、途中からの参加はできません。
面接トレーニング	面接前日までの心構えと準備、応募書類の確認、面接待機場所での立ち居振る舞いと面接会場への入室から退室までなどの練習を行います。
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。
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。
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。
Newsでトリビア	元・報道カメラマンが新聞記事の裏のウラまで解説します。これであなたも新聞記事の読み方博士になれる！
コミュニケーション	初対面の人も怖くない！自分のことを伝え、相手のことを知るための気持ちの良い表現・表情を一緒に考えます。
問題解決トレーニング	普段問題だと感じていることを取り上げ、自分の状況、相手への影響などを考えた上で、問題解決のための目標、解決策をみんなで考えます。
ことばのちから	相手の気持ちを理解し、自分の考えを伝えるために必要な、「読む」「聞く」「話す」「書く」などのスキルアップを目指します。
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。
身だしなみ講座	ビジネスシーンではもちろんですが、仕事を離れた普段の生活にも「身だしなみ」は必要です。今回は、広い意味合いでの「身だしなみ」について考えてみます。
Let's 脳活	いろいろな脳トレに挑戦して、柔軟な発想力を養い記憶力、思考力、反応時間、認知能力を向上させましょう。
手先のトレーニング	指先を使うと思考力、想像力、集中力などが身につきます。おりがみ、パズル、おもちゃづくりなど、指先を使う活動を楽しみましょう。
布を使ってもの作り	オリジナルの小物で自分らしさを表現してみましょう。2回で1作品を仕上げますが1回の参加でも大丈夫です。
カードゲームで絵画鑑賞	カードを使って色・形・大きさなどから連想して、自分の感性を磨いてみましょう。
ヘルスプロモーション	自分の健康をコントロールし、改善するために、体調管理や栄養管理について学びます。

予約TEL番号：（登録済の方）047-437-5338

（新規の方）047-437-6003

## 職業準備性ピラミッド



ふなサポH.P

## ふなばしサポステでのピラミッドの位置づけ

