

# 2023年2月 サポステさいたま セミナーカレンダー (1/16版)

日	月	火	水	木	金	土
			1 	2 PC 講座基礎① (Word) 14:00~16:30	3 自己理解セミナー① ~適職を考える~ 14:00~15:00	4 閉所日
5	6	7 PC 講座応用① (Word) 14:00~16:00	8 今注目の身近な「水ビジネス」について学ぼう！ 13:30~15:00	9 PC 講座基礎② (Excel) 14:00~16:30	10 農作業~家庭農園~ 10:00~12:00 オリジナル型づくり！ ~製品の製造過程を知ろう~ 13:30~15:00	11 閉所日
12	13 シアターゲームを 楽しもう in 宇宙劇場 10:00~11:30	14 PC 講座応用② (Word) 14:00~16:00	15	16 PC 講座基礎③ (Word,Excel データ間共有) 14:00~16:30	17 農作業~家庭菜園~ 10:00~12:00 コミュニケーション 基礎セミナー 14:00~15:00	18 閉所日
19	20 スモールステップの手法を 活用しよう 13:30~14:30	21 面接対策 基礎編: 10:00~11:00 実践編: 11:15~12:30 PC 講座応用③ (Word) 14:00~16:00	22 自己理解セミナー② ~好きなことから強みを見つける~ 14:00~15:00	23 閉所日	24 農作業~家庭菜園~ 10:00~12:00 正しい『敬語』使えてますか？ ~いざ働く時に敬語が使えなかったらマジ でチョーヤバくない？~ 13:30~15:00	25 職場のコミュニケーション ~アサーショントレーニング②~ 10:00~11:30
26	27 あなたの仕事探しに役立つ スキルを ~ハロートレーニング 急かば学べ~ 14:30~15:30	28 ビブリオバトル！ 13:30~15:30				

サポステさいたま : ☎048-650-3366

セミナーの種類 赤:就活 緑:自己理解  
青:コミュニケーション 紫:農作業 黒:その他

農作業	見沼区の畑で農作物を育て、収穫します。	集合場所:見沼グリーンセンター入り口 門のところ 集合時間:10:00 (初回の方は引率可能です。その場合は土呂駅改札口に9:45集合) 持ち物:帽子、汚れてもいい服、長靴、タオル、飲物、収穫物を入れる袋、ゴム手袋 or 軍手(園芸用の手袋がベスト)	PC講座	基礎 (Word、Excel、データ間共有)	Word:ビジネス文書を作成しながら基礎的操作から簡単な応用操作を学びます。 Excel:ビジネスの現場で使用する機能を学びます。 データ間の共有:WordとExcelのデータ共有の操作と問題を解きながら操作の定着を図ります。単日受講も可能です。
				応用 (Word)	応用編は中上級問題にチャレンジします。 単日受講も可能ですが、連続受講をおすすめします。
就活	面接対策基礎編	面接を受ける前に準備することや練習しておく基本的なことについて、一緒に考えてみましょう。頭で理解していても、焦ってしまうとウツカリすることも…。事前にふるまえるように練習しましょう。このセミナーに参加した方は、次の面接実践セミナーに参加することができます。		面接対策実践編	面接基礎セミナーを受けた方であれば、どなたでも参加できます。 お一人ずつ模擬面接を行い、自分では気づかなかったポイントをお伝えします。 また、他の人を見ることによって新たな気づきも得られます。 今こそ、自分を振り返る大切な準備期間！お気軽にご参加ください。
	あなたの仕事探しに役立つスキルを～ハロートレーニング 急がば学べ～	ハロートレーニングとは、就職やキャリアアップのために必要な職業スキルや知識を習得することが出来る公的職業訓練です。訓練を受講する方にはハローワークや訓練実施機関が積極的に就職支援を行います。スキルアップで就職力アップしませんか！			
自己理解	自己理解セミナー① ～適職を考える～	自分の興味のある分野について質問シートに回答していきます。 回答を基に出来上がるグラフを見ながら、自分の適職について考えるセミナーです。		自己理解セミナー② ～好きなことから強みを見つける～	自分の趣味や好きなことを話し合う中で自分の強みについて考えるペアワーク型ミニセミナーです。
コミュニケーション	職場のコミュニケーション～アサーショントレーニング②～	相手と自分、どちらもWIN-WINになれるコミュニケーションスキルが「アサーション」です。実際にアサーティブな表現を体験してみましょう。		コミュニケーション基礎セミナー	このセミナーでは、あらゆる場面で応用できるコミュニケーションの基礎をペアワークで楽しく学びます。コミュニケーションが苦手な方は是非ご参加ください。
	シアターゲームを楽しもう！ in 宇宙劇場	カラダを動かし、声を出し、他者と関わりながら楽しく遊ぶ「シアターゲーム」は、遊びの中に様々な演劇の要素が取り入れられています。簡単なゲームですので、初心者の方も大歓迎です。いつもとは違う自分の発見や、心と体のリフレッシュにも！明日からの活動にも元気を注入できますよ(^_^) 10:00 現地集合(JACK 大宮 5F)わからない場合 9:40 サボステ (水分持参)		正しい『敬語』使えていますか？ ～いざ働く時に敬語が使えなかったらマジでチョーヤバくない？～	～クイズ形式で「敬語」を学ぼう～ 日頃何気なく使っている敬語。実は、間違っ使っている敬語があるのかもしれない。ご自分の『敬語スキル』のチェックをワークで行った後に正しい敬語の使い方を解説を致します。知っているつもりだけど、チョット自信が無い「敬語」これから就職を目指す方には必須のスキルです。是非ご参加下さい。 (就労移行支援事業所 アクセシジョブさいたま提供)
	ビブリオバトル！	ビブリオバトルでは、5分間で自分が好きなことをプレゼンします。ジャンルは、書籍・音楽・映画など何でもアリ。人に自分の思いを伝える難しさ、そして楽しさを一緒に学びましょう。面接の練習はまだ怖い…という方、まずは人前で話す・伝えることに慣れてみませんか？見学もOK！			
その他	今注目の身近な「水ビジネス」について学ぼう！	まさに今注目の、そして身近な「水ビジネス」について学んでみませんか。世界の水事情から、水のありがたさ、その水をビジネスにしている業界のことなど、いろいろ学べるチャンスです！最後に就労体験のPRもありますのでご期待ください。 (株式会社アクアデザイン提供)		スモールステップの手法を活用しよう	目標を立てても、なかなか達成できそうにないと思うと、やる気も出なくて落ち込んでしまうことありませんか？ そのような場合は、目標を細かく分けて少しずつ習得し、最終的な目標に近づいていくという、スモールステップの手法が役に立つかもしれません。
	オリジナル型づくり！ ～製品の製造過程を知ろう～	技術を身に付け、高い就職率の職業訓練校の魅力を機械科職員が直接お伝えします。3Dプリンターで作った原型をもとにオリジナルの型作りを体験し、身の回りの製品がどのようにして製造されているかを学びます。 (提供:川口高等技術専門学校)			