









2023年3月 サポステさいたま セミナーカレンダー (2/16版)

日	月	火	水	木	金	土
		 農作業は仮予定となります		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 (Excel) 14:00~16:00	8	9 PC 講座基礎② (Excel) 14:00~16:30	10 農作業~家庭農園~ 10:00~12:00 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	11 ストレッチ&リズム運動 11:00~12:30
12	13 質問の仕方について 考えよう 13:30~14:30	14 PC 講座応用② (Excel) 14:00~16:00	15 シアターゲームを 楽しもう in 宇宙劇場 10:00~11:30 職業人講話 サポステと縁の深い リネンサプライ業界を 研究しよう! 13:30~15:00	16 PC 講座基礎③ (Word,Excel データ間共有) 14:00~16:30	17 農作業(仮)~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  	21 閉所日	22 	23 	24 農作業(仮)~家庭菜園~ 10:00~12:00 心理学に基づいた性格診断 で自己理解を深めよう! 13:30~15:30	25 職場のコミュニケーション ~プレゼンテーションに挑戦~ 10:00~11:30 家族セミナー 14:00~16:00
26	27 	28 PC 講座応用③ (Excel) 14:00~16:00	29 ビブリオバトル! 13:30~15:30	30 	31 農作業(仮)~家庭菜園~ 10:00~12:00	

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。	<p>集合場所:見沼グリーンセンター入り口 門のところ</p> <p>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)</p> <p>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)</p>	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 (Excel)	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。
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。 回答を基に出来る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。	
	心理学に基づいた性格診断で自己理解を深めよう!	心理学理論に基づいて作られた性格診断を行います! 複数の設問にお答え頂き、タイプ別の診断結果を出しましょう。 後半ではタイプ別のオススメお仕事もご紹介させていただきます。 是非ご参加ください! (就労移行支援事業所 ディーキャリアワーク浦和スタジオ提供)			
コミュニケーション	職場のコミュニケーション～プレゼンテーションに挑戦～	職場に限らず、人生はある意味「プレゼンテーション」の連続です。相手に理解して、納得して、行動してもらうためのポイントを理解しましょう。	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 サポステ (水分持参)	質問の仕方について考えよう	わからないことがあった時に、どうやって聞いたらいいかわからなくて、聞くのをためらってしまうこと、ありませんか? 質問の仕方について、一緒に勉強するセミナーです。	
	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	サポステと縁の深いリネンサプライ業界を研究しよう!	リネンサプライとは、ホテルやレストラン、医療機関などへ、シーツなどのリネン製品を洗浄して、ご契約先に貸し出すことです。 今回はホテル向けや医療用などで実績のあるリーディングカンパニーの登場です!もちろん、就労体験や見学のお話しもさせていただきます! (ワタキューセイモア株式会社 提供)	家族セミナー	家族が働くためのセミナーです。	
	ストレッチ&リズム運動	“からだほぐし、心ほぐし、頭ほぐし”をしていきます。姿勢や呼吸に意識を向け、しっかりとじっくり丁寧にストレッチ。続く、リズム運動(ダンスではありません)ではシンプルにリズムカルに体を動かします。持ち物:タオル、ドリンク(こまめに水分補給をします) 運動しやすい服装でお気軽にご参加ください。			