



2022年11月 サポステさいたま セミナーカレンダー (10/14版)

日	月	火	水	木	金	土
		1 	2	3 閉所日	4 農作業～家庭菜園～ 10:00～12:00 自己理解セミナー① 適職を考える 14:00～15:00	5 閉所日
6	7 失敗を恐れない ～失敗は成功の基と いうけれど～ 13:30～14:30	8 PC 講座応用① (Word) 14:00～16:00	9 ソフトボール大会 12:00～15:00 さいたま市で働こう! 14:00～15:30	10 PC 講座基礎① (Word) 14:00～16:30	11 農作業～家庭菜園～ 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	12 ストレッチ&リズム運動 11:00～12:30 職場のコミュニケーション 13:30～15:00
13	14 サポステ出身の社員は ABC でこんな風に 成長しました!! 13:30～15:00	15 PC 講座応用② (Word) 14:00～16:00	16 ものづくりは面白い! 13:30～15:00	17 PC 講座基礎② (Excel) 14:00～16:30	18 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	19 閉所日
20	21 面接対策 基礎編:10:00～11:00 実践編:11:15～12:45 障害福祉業界研究 ～就労移行支援について知ろう!～ 13:30～15:00	22 PC 講座応用③ (Word) 14:00～16:00	23 閉所日	24 PC 講座基礎③ (Word,Excel データ間共有) 14:00～16:30	25 農作業～家庭菜園～ 10:00～12:00 ハローワークを活用しよう! 14:30～15:30	26 家族セミナー 14:00～16:00 
27	28 シアターゲームを 楽しもう! in 宇宙劇場 10:00～11:30 チーム力を高めて紙も高く 積もう! パーパータワー! 13:30～15:00	29 	30 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。	さいたま市で働こう!	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。
	ハローワークを活用しよう!	就職への近道、ハローワークをフル活用しましょう。ハローワークでは求人への紹介だけでなく「就職に向けての相談」や「応募書類の添削」なども行っています。セミナーではハローワークインターネットサービスの利用方法や求人検索のコツも伝授いたします。これからハローワークを利用したい方はもちろん、既に利用されている方にとっても「今日から使える情報」をお届けします。		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。
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。			
	失敗を恐れない ～失敗は成功の基というけれど～	何か行動しようとするとき、「失敗したらどうしよう」と思う人は多いのではないのでしょうか。失敗とはどういうものなのか、少しでも失敗を活かすにはどうしたらいいのか、一緒に考えましょう。			
コミュニケーション	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)	ビブリオバトル	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!
	職場のコミュニケーション	コミュニケーション能力の高い人は、聞き方が上手と言われる。上手に聞くためのスキルを身につけましょう。		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。
その他	サポステ出身の社員は、ABCでこんな風に成長しました!!	とあるサポステの先輩がアドービジネスコンサルタントにどの様に入社して、今何様の様な現場で活躍しているのかを皆さんにお伝えします!! IT企業は大変そうだけど興味がある、今後ITで活躍していきたいと考えているそのあなた!!!是非この機会に自身のキャリアパスや将来像を発見して下さい。 (株式会社アドービジネスコンサルタント提供)	ストレッチ&リズム運動	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。
	ものづくりは面白い!	技術を身に付け、高い就職率の職業訓練校の魅力が機械科職員が直接お伝えします。 チャームにもなるキラキラなコマを自分用にカスタマイズするワークショップ体験と3Dプリンターについてのミニセミナーがあります。		チーム力を高めて紙も高く積もう! ペーパータワー!	企業において人材育成の研修で実践されることもあるチームビルディングゲーム、ペーパータワー。実際におこなうのは「紙を高く積む」ただそれだけ。 チームで話し合いながら紙を積み重ねれば積むほど、コミュニケーション力も身につく不思議。皆さんの力でとある企業の記録200cmを超えるタワーを作りましょう! (就労移行支援事業所 ミラトさいたま 提供)
	障害福祉業界研究 ～就労移行支援について知ろう!～	実際に就労移行支援事業所で働く職員にゲストスピーカーとして語ってもらいながら福祉業界で求められるスキルや人物像について学んでいただくことができます。 「就労体験」の掲示もしている事業所なので是非奮ってご参加下さい! (就労移行支援事業所 ディーキャリア大宮 提供)		家族セミナー	家族が働くためのセミナーです。
			ソフトボール大会	詳細は個別にご連絡します。	