

2023年1月 サポステさいたま セミナーカレンダー (12/16版)

日	月	火	水	木	金	土
1	2 閉所日 	3 閉所日 	4 	5 	6 農作業～家庭農園～ 10:00～12:00 自己理解セミナー① 適職を考える 14:00～15:00	7 閉所日
8	9 閉所日	10 PC 講座応用① (PowerPoint) 14:00～16:00	11 体験版ワークスタート! 自分発見の第一歩 「自分と他人を知るワーク」 13:30～15:30	12 PC 講座基礎① (Word) 14:00～16:30	13 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	14 ストレッチ&リズム運動 11:00～12:30
15	16 シアターゲームを 楽しもう in 宇宙劇場 10:00～11:30 東京しごと塾 正社員体験 プログラムについて (30～49歳の方対象) 13:30～15:30	17 面接対策 基礎編:10:00～11:00 実践編:11:15～12:30 PC 講座応用② (PowerPoint) 14:00～16:00	18 元気・回復の行動プランを 一緒に作りませんか? 13:30～15:30	19 PC 講座基礎② (Excel) 14:00～16:30	20 農作業～家庭菜園～ 10:00～12:00 「想像力を膨らませよう」 ゲームでコミュカアップ ～海城バスレールサニー号船長の決断～ 13:30～15:00	21 閉所日
22	23 減点法・加点法 13:30～14:30	24 PC 講座応用③ (PowerPoint) 14:00～16:00	25 合同企業説明会ツアー 福祉 11:00 サポステ集合 氷河期 13:00 サポステ集合	26 PC 講座基礎③ (Word,Excel データ間共有) 14:00～16:30	27 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	28 職場のコミュニケーション ～アサーショントレーニング①～ 10:00～11:30 家族セミナー 14:00～16:00
29	30 職業人講話 意外と知らない派遣の世界 14:00～15:30	31 環境サービス業界を とことん知ろう! 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(園芸用の手袋が対入ス)	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 (PowerPoint)	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。
	合同企業説明会ツアー	合同説明会にみんなで行ってみよう！今回は氷河期対象合同面接会と福祉分野対象合同面接会の二本立て！福祉分野合同面接会ではためになるセミナーと介護用ロボットもお目見えます。		東京しごと塾 正社員体験プログラムについて (30～49歳の方対象)	東京しごと塾は、ブランクがある・コミュニケーションが苦手・就活の進め方が分からない…そんな不安を抱えた方が、2か月間研修施設に通い自信を身につけ、正社員就職を目指す研修プログラムです。今回のセミナーではプログラムの内容について詳しくご説明します。(30～49歳の方を対象としています。)
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。
	減点法・加點法	物事の評価方法として、できてないところがあつたら満点から減点していく減点法があります。一方、ゼロから出発して、できているところを加点していく方式が加點法です。自分のダメところばかりに目を向けていませんか？ どんなどころを加点したらよいか、一緒に考えてみましょう。		体験版ワークスタート！ 自分発見の第一歩 「自分と他人を知るワーク」	東京しごとセンターワークスタート事務局の方をお招きします。自分が大切にしたいこと(価値観)を知り、会社・仕事選びに役立てるワークを実施します。併せてワークスタートプログラムの説明も実施します。
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)		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。
	職場の コミュニケーション	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「アサーション」って何だろう。			
その他	元気・回復の行動 プランと一緒に 作りませんか？	毎日を元気で豊かに過ごし、落ち込んだとき「いい感じの私」に回復できる自分らしい方法を探してみませんか？この講座は座談会形式で進めます。参加者間でトークを交わしながら、自分自身のオリジナルのリハビリプランを作ります。 (就労移行支援事業所 ルミナス秋葉原 提供)		環境サービス業界を とことん知ろう！	仕事はしたい。でも経験が…、ブランクが…、今まではたらいだことないし…、と気にしてはいませんか。これからどうしたいか、どんな自分になりたいか。そういった気持ちがあれば十分です。 これまでの経験も経歴も関係なく社会貢献できる仕事があります。それが「環境サービス業界」です。まずはお気軽に話を聞きにきてください。環境サービス事業の業界をとことん知っちゃいましょう！(朝日エンジニアリング 提供)
	「想像力を 膨らませよう」 ゲームでコミュニカアップ ～海賊船バズレル サニー号船長の決断～	あなたは海賊船「バズレルサニー号」の船長です。 「クルーの安全を守るため」、全員で一つの結論、話し合い意見をまとめよう！ コミュニケーションが苦手な方でも大丈夫☆ (就労移行支援事業所 バズレル東大宮 提供)		ストレッチ & リズム運動	“からだまぐし、心まぐし、頭まぐし”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。
	家族セミナー	家族が働くためのセミナーです。		職業人講話 意外と知らない派遣の世界	自分のことを過信して長時間労働、休み無しで働き続けた結果…3ヶ月の休養をすることになった主人公が、いざ正社員での転職活動をしたが全く上手くいかない事態に…そんな中、自分のペースで働けるというキャッチコピーの派遣求人を見て、派遣で働くことを思いつく。転職活動に失敗し働く自信を失った主人公が、派遣で無理なく働きながら正社員になるまでの「しじり」と教訓をお伝えします！(株式会社シグマスタッフ 提供)