

2022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 閉所日
2	3 	4	5	6	7 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 14:30～16:00	8 ストレッチ&リズム運動 11:00～12:30 保護者セミナー 14:00～16:00
9	10 	11 PC 講座応用① (PowerPoint) 14:00～16:00	12 職業人講話～倉庫物流業 で奮闘する(株)しんけん社長がリ アルに語る！～ 13:30～15:00	13 PC 講座基礎① (Word) 14:00～16:30	14 農作業～家庭菜園～ 10:00～12:00 ゲームで学ぶ心理学 13:30～15:00	15 閉所日
16	17 シアターゲームを楽し もう！ 10:30～12:00 自分発見！～良いク セ・悪いクセ～ 13:30～14:30	18 面接セミナー 10:00～11:00(基礎編) 11:15～12:45(実践編) PC 講座応用② (PowerPoint) 14:00～16:00	19 AOKIの着こなし身だし なみセミナー 10:30～11:30 「千と千尋の神隠し」から働く ことを考える 14:30～15:30	20 PC 講座基礎② (Excel) 14:00～16:30	21 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 14:30～16:00	22 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
23	24 自己紹介をしよう 10:30～11:30 環境サービス事業業界を とことん知ろう！ 14:30～16:00	25 PC 講座応用③ (PowerPoint) 14:00～16:00	26 好きなことを話そう！ ビブリオバトル！ 13:30～15:30 	27 自己分析カードゲーム (29歳以下)～人生のスイ ッチ～10:30～12:00 PC 講座③(Word,Excel 問 データ共有) 14:00～16:30	28 農作業～家庭菜園 ～ 10:00～12:00	29 
30	31 職業人講話～ 私の就 職活動～ 14:30～15:30				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(園芸用の手袋がオススメ!)	P C 講 座	基礎(Word、Excel、アプリの共有)	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。アプリの共有: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	面接セミナー(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。	ジブリ映画「千と千尋の神隠し」から働くことを考える	ジブリ映画「千と千尋の神隠し」をご覧になったことはありますか? 2001年に公開された宮崎駿監督の作品です。世界に紛れ込んだ少女千尋が、湯屋で仕事をする中で成長していく物語です。この作品は「仕事」「働くこと」が一つのテーマになっています。物語を振り返りながら働くことの意味を考察してみましょう!	
	面接セミナー(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。	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…、と気にはしていませんか。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。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!	
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。	
	自分発見!～良いクセ・悪いクセ～	誰にでも何かしらクセがありますが、自分では気づいていないこともありますね。また、クセといっても、悪いものばかりではありません。どんなクセがあるのか、一緒に考えてみませんか?	自己分析カードゲーム(29歳以下)～人生のスイッチ～	自己分析カードを使って、気づかなかった自分やぼんやりした自分を引っ張り出してみませんか?後半は参加者さん同士で、他の方の意見を聞くフリートークの時間になります。今回は「人生のスイッチ」。人生には幾度となく選択を迫られる時があります。あなたが何かを決める時、心の中で小さなスイッチがカチリと動く。世の中ではその基準を「価値観」と呼びます。心に秘めた価値観を探っていきます。	
コ ミュ ニ ケー ション	シアターゲームを楽しもう!	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。和やかな雰囲気ですので安心して遊びにいらしてください。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(^_^)	好きなことを話そう!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!	
	自己紹介をしよう!	面接のときだけでなく、就職してからも、自己紹介をする機会がありますね。自分のことを話すのは緊張してしまいそう…でも、何か言わないと…。こんな時のために、一緒に自己紹介を体験してみませんか?	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～	アサーショントレーニング① 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	保護者セミナー	ひきこもりやニートなど、社会的に孤立する「わが子」の自立に向けた、保護者のためのセミナーを実施します。	ストレッチ&リズム運動	心地よく体を動かして心身共にリフレッシュしましょう!気軽に楽しくご参加いただけます。	
	ゲームで学ぶ心理学	あなたの人生を大きく変えることのできる『NLP』を学んでみませんか?初めての方でもわかりやすく、ゲームを通して心理学を学んでいきましょう。今回のゲームは「yes,no」クイズです。難しい心理学でも、簡単に楽しく学べますよ。	AOKIの着こなし身だしなみセミナー(DVDによるセミナー)	「人は見た目が9割」と言われています。身だしなみが面接の可否を左右するといっても過言ではありません。このセミナーでは面接官や周囲の人に好印象を与える着こなし、身だしなみをお伝えしていきます。(DVDによるセミナーです。)	
	職業人講話～倉庫・物流で奮闘する、人間味溢れる株式会社しんけん社長がリアルに語る!	前回、「大満足」の高評価を頂いた、あのセミナーがついに帰ってくる!!サポートで多くの利用者が見学している株式会社しんけんの社長がリアルに語ります。社長だって、悩むこともある、落ち込むこともある。ひとりの人間です。これを機に社長に仕事のこと、生きるということ、じゃんじゃん聞いちゃいましょう!	職業人講話～私の就職活動～	今回は「ニート・ひきこもり仕事チャレンジ」などのプロジェクトを積極的に行っている株式会社南富士の社員の方にお越しいただきます。ご自身の就職活動での体験、屋根を作る会社の仕事の楽しさ、ご苦労などを語っていただきます。	

