

2023年 11月 出張相談セミナーカレンダー

全画面表示を終了するには **Esc** キーを押してください

日	月	火	水	木	金	土
			1 13:30~15:00 自己理解 発見！自分のよいところ ～ダイアログ～	2 ★13:00~15:00 PC講座基礎 Excel	3 文化の日 	4 ★10:30~12:00 就活応援 就職活動の始めかた
5	6	7 13:30~15:00 こころの健康 イライラや怒りの正体	8 13:30~15:00 コミュニケーション 大人のコミュニケーション	9 	10 ★10:30~12:00 就活応援 面接で伝えたい自己PR	11 13:30~15:00 レクリエーション 卓球をとおしてコミュニケーションを図ろう
12	13	14 13:30~15:00 コミュニケーション 話の上手な聴き方・伝え方	15 	16 13:30~15:00 就活応援 電話対応にチャレンジ2	17 13:30~15:00 こころの健康 やる気が起きない・気持ちが沈むなどの正体	18 13:30~15:00 自己理解 「普通」って何？
19	20	21 13:30~15:00 こころの健康 湧き上がる感情をヒントに 自分の本音につなろう	22 13:30~15:00 就活応援 ビジネスマナークイズに 挑戦1	23 勤労感謝の日 	24 13:30~15:00 コミュニケーション 無意識の偏見や 思い込みって何？	25 13:30~15:00 レクリエーション カードを使って頭の体操
26	27	28 13:30~15:00 こころの健康 HSP（ひといちばい 敏感なひと）について	29 13:30~15:00 就活応援 ビジネスマナークイズに 挑戦2	30 ★13:00~15:00 PC講座応用 Excel		

11月の出張相談

※各会場とも前日までに予約をお願いします ☎ 043-351-5531 (ちばサポステ)

千葉市

日時：11月17日(金) 10:30~15:30
会場：ハローワークちば駅前プラザ内
千葉市中央区新町3-13
日本生命千葉駅前ビル1F

八千代市

日時：11月16日(木) 10:00~16:00
会場：八千代市役所1F 第1相談室
八千代市大和田新田312-5

四街道市

日時：11月24日(金) 10:00~16:00
会場：四街道市総合福祉センター3F 相談室2
四街道市鹿渡無番地



11月のセミナーの追加情報



心の健康	7日 (火)	イライラや怒りの正体	イライラや怒りの正体をメンタルヘルスの視点でひも解き、強い感情に支配されにくくなるヒントをつかみましょう。
	17日 (金)	やる気が起きない・気持ちが沈むなどの正体	行きたいけど行けない、やりたけどやれないなどの状態は意思や性格や能力の問題ではありません。ネガティブな気持ちになることも、メンタルヘルスの視点でひも解くと心が軽くなるかもしれません。
	21日 (火)	湧き上がる感情をヒントに自分の本音につながろう	起こった出来事に対して感じた気持ちは、自分が大切にしているものを教えてください。ニーズカードを使って、本音につながろう。
	28日 (火)	HSP (ひといちばい敏感なひと) について	5人に1人はいると言われていたHSP (ひといちばい敏感な人) は、考えすぎる人、感じすぎる人、何かを察知しすぎる人です。まさかの自分やあの人もそうかもしれません。詳しく学びましょう。
コミュニケーション	8日 (水)	大人のコミュニケーション	ビジネスシーンにはそれにふさわしい言葉づかいがあります。大人の言葉づかいを身につけましょう。
	14日 (火)	話の上手な聴き方・伝え方	人前で話すことが苦手、初対面の人との会話が続かない、そんな悩みを少しでも軽くするための話の聴き方や、伝え方のコツを身につけましょう。
	24日 (金)	無意識の偏見や思い込みって何?	無意識の偏見=アンコンシャスバイアスについて学びます。思い込みにとらわれず自分らしさを大切にしましょう。
自己理解	1日 (水)	発見! 自分のよいところ ~ダイアログ~	「話す」「聴く」「考える」をきっちりと分けてやってみましょう! きっと気づかなかった自分に気づくことができます。
	18日 (土)	「普通」って何?	本当に自分は「人と違っているの? 変わっているの?」そんな疑問に応えます。
就活応援	4日 (土)	就職活動の始め方	就職活動を確実に進めるための「準備」のしかたをお伝えします。
	10日 (金)	面接で伝えたい自己PR	面接場面で採用担当者に響く自己PRをワークを通じて見つけてみましょう。誰もが必ずPRできるものをもっています。
	16日 (木)	電話対応にチャレンジ2	仕事をしていくうえで欠かせない電話対応について学びます。
	22日 (水)	ビジネスマナークイズに挑戦1	ビジネスマナーは形だけの問題ではありません。相手を敬う気持ちをしっかり伝える方法を学びます。
	29日 (水)	ビジネスマナークイズに挑戦2	
PC講座 基礎・応用	2日 (木)	基礎 Excel	ビジネスシーンでよく使われる関数機能と効率よく Excel 表を作成するための基礎的操作を学びます。
	30日 (木)	応用 Excel	データベースを使ってみる!
リクリエーション	11日 (土)	卓球を楽しみながらコミュニケーションを図ろう	卓球をとおして、楽しみながらコミュニケーションを図ります。※道具一式をサバステで用意します。着替えだけ用意してください。
	25日 (土)	カードを使って頭の体操	楽しく、コミュニケーションを取りながら、カードを使って頭をやわらかくしましょう!

