









緑色：R5.4月からの変更点  
黒色：R4.3月以前と変化なし



このマークは講座の中でパソコンを使う事を指します。  
作成したデータを保存する事があるので、必ずUSBメモリをご用意ください。

タイトル	グループワークの内容
Getジョブ 就職するための基礎知識	求人情報の見方、経済的自立を目指したシミュレーション、就労規則など、確実に就職するための基礎知識を学ぶ。
Getゴール	生活習慣・サポステ内活動・就職活動の目標設定と振り返りを行う。 ※2枠の内、どちらかに参加するようにお願いします。(GW表要確認)
会社説明会 会社についてよりよく知る為に	企業の方にお越しいただき、会社説明会を開催。 その会社や職種についてより良く知る為に積極的に参加してください。
OBOG交流会 サポステ卒業生の体験談	以前サポステを利用していて就職した人をお呼びしてサポステに通うきっかけなどの体験談を伺う。
 企業研究	パソコンを使って会社説明会に来る企業の事を調べたり、職業に関する情報収集を行う。その他会社説明会や職場体験の案内。情報交換。
ハローワークツアー (2ヶ月に1回)	ハローワークの使い方・求人検索の仕方・働く上で必要なことの確認。 (ハローワークに行った事が無い人・1人で行くことが不安な人にもオススメ)
 面接練習	パソコンを使いながら履歴書を作成したり、面接対策への研究をする。 実際の面接を想定して、面接官役と応募者役を演じてシミュレーション等。
シーズンセミナー	毎月1冊の本を掘り下げて研究！ そこから見える社会性や心理状況をみんなで考えるセミナーです。
就活マインドUP ①～⑥	就職活動の為には様々なチャレンジをして、頑張らざるを得ない場面があります。その為には少しずつでも行動し続けることが大切です。ここぞという時に頑張れるようになることを目指します。 ①自己肯定感の高まり方(ダメでも大丈夫)   ④モヤモヤ思考との付き合い方 ②自分発見(自己理解)   ⑤面接対策 ③やる気アップ   ⑥おしゃべりのコツ
エネチャージ	エネルギーが無いときは、頑張れなくて当たり前。「できることをやる」でOK。頑張ってもいいし、頑張らなくてもいい！(´o`*)、 ワークシートを使って、程よく動くエネルギーを貯めることを大竹と一緒に考えるグループワークです。
ハローワーク館山 講座+相談	ハローワーク館山にて、講座と個別面談を行っています。 館山市や鴨川市在住の方など、木更津まで通いにくい人に勧めています。

タイトル	グループワークの内容
 PCスタート	サポステ内でのパソコン案内や注意事項。(パソコンのオリエンテーション)。パソコン操作確認(スキルチェック)など。
 PC進捗報告	PC版Getゴールのようなもの。パソコン練習における目標設定と結果報告をする。(※パソコンの自主学習をする人は参加すること)
 PCフリータイム	GW表に書いてある時間内であれば入退室自由(予約は必要)。  例:パソコン練習/履歴書作成/求人検索/資格勉強/読書など <u>※漫画や動画、音楽等、”就職活動”に関係のないものは禁止</u>  <input type="checkbox"/> <b>パソコン練習について</b> Word[基礎、応用、365]、Excel[基礎、応用、365]、PowerPoint[基礎]のテキストがあります。 自分に合う目標を立てて、パソコンのスキルアップを目指しましょう。  ※パソコン練習をする方にテキストデータをお渡しするので、必ずUSBメモリを用意ください。
 オンライン パソコンセミナー	Word、Excel、PowerPointを駆使し、事前に提供された課題を当セミナーまでに仕上げ、当日に発表したり、意見交換をする。  <b>※参加条件有り</b> Word、Excel、PowerPointがある程度出来ている事と、Skypeアカウントを持っている事。 (サポステとSkype登録をしている事が必要)。  自宅にPCがある方は、自宅からこのセミナーを受講が可能。自宅から受講する場合は、各自でマイクやカメラを用意(サポステで受ける場合はサポステが準備します)。スマホからの参加ではできません。
 ビジネス実務	パソコンを使用して、ビジネスレター、ビジネスメール、文書作成を行う。職場をイメージした実践的な実務。  <b>※参加条件有り</b> PC操作がある程度できる人向け。 PC操作を覚えたい人は、PCフリータイムでPC練習をしましょう。
超簡単！ おもてなし英会話	<b>※会場はハローワーク木更津 会議室で実施。</b> 小学校、中学校での英語教育におけるコミュニケーションの見方・考え方を働かせ、聞く・話すを通して、コミュニケーションを図る基礎となる外国語を体験。
オリエンテーション サポステを知ろう	グループワークや面談の予約/キャンセルの方法、グループワークやイベント等の内容確認。1回は必ず参加すること。また、内容に変更がありアナウンスがあれば再度参加すること。
しゃべりなおし サポステ唯一のくつろぎの場	カードゲームやボードゲーム(トランプ、UNO、人生ゲーム等)をしながらコミュニケーション力を身につけましょう！
ハローワークツアー (2ヶ月に1回)	ハローワークの使い方・求人検索の仕方・働く上で必要なことの確認。(ハローワークに行った事が無い人にもオススメ)
 <b>このマークは講座の中でパソコンを使う事を指します。 作成したデータを保存する事があるので、必ずUSBメモリをご用意ください。</b>	