





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お願いします。(GW表要確認)
the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。
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就職した人をお呼びして、サポステ通所時や就職後などの体験談をうかがう。
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。
オフィス体験SST	よりオフィス(職場)に近い環境化で、実務体験を行う。その他あいさつ、報告・連絡など。その場で発生した問題への解決方法を考えたり、情報共有を行う。
オフィスマナー ※PCを使用する可能性あり	社会人としての心構え。その基本の基本を確認します。 ビジネスにおけるマナーとは？身だしなみ、あいさつ、話し方。企業側の求める人材、一緒に働きたくなる人物像とは？など。
オープントーク セミナー	生活や就労に関連した身近なテーマを材料に、自分自身の事を考えたり、お互いに意見を言ったり聞いたりしながら、就労準備性を高める。また、小グループに分かれ、ディスカッションを交えながらセミナーを実施します。
オンラインで 「フリートーク セミナー」	<b>【参加条件有り】</b> 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)。 また、自宅にPCがある方は自宅からこのセミナーを受講可能。自宅から受講する場合は、各自でマイクやカメラを用意してください。サポステで受講す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。  進行担当者が持ってくる話題について、考えてたり感じたところを話したり、参加者の意見を聞いたりします。
知って得する 職場のルール	今どき(令和)のビジネスの基礎の基礎を学ぶ。 職場に溢れているカタカナ言葉や造語について、学校で習わない言葉を深掘り、パソコンを使って検索などを行いながら自主的な発言力を育成 など。
職場のあれこれ	労働条件通知書や有給休暇、給与詳細の成り立ち、事例検討など。就労したら対面する出来事への対応方法を身につけよう！

タイトル	グループワークの内容
エネチャージ	一ヶ月を肯定的に振り返り、自分のできているところ、もっている力を再確認、エネルギーをチャージしましょう♪(´ロ`*)
自己理解 ①～③	<p>①エコグラム 参加者それぞれがエコグラムを実施し、その後個別面談を行う。(結果をフィードバックします。)</p> <p>②3ステップ法 3ステップ法に関する説明とワークシートを実施。特徴を副作用と強み両面から理解することを説明します。</p> <p>③価値観ランキング 事前に価値観キーワードを集める課題に取り組んでもらう。(当日までに準備してください。専用シートをお渡します。) ワークシートを使って価値観キーワードを集約し、ランキング付けなどを実施。</p> <p><b>【③は参加条件あり】</b> ・①と②両方を参加していて、かつ、内容を十分理解していること。</p>
ハローワーク館山 出張講座	ハローワーク館山にて、講座と個別面談を行っています。 木更津より館山のほうが近い方に勧めています。
 自学タイム	<p>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)。</p> <p>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></p> <p><b>【パソコン練習について】</b> Word、Excel、PowerPointのテキストがサポステに置いてあります。 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。</p> <p>※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メモリをご用意ください。</p>
ハローワークツアー (2ヶ月に1回)	<p>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)</p> <p>※基本現地集合ですが、場所がわからない方は予定時間の”15分前までに”サポステに集合してください。</p>
居場所で土曜日 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)をします。
ヘルスケアと折り紙	生活管理・健康管理について、情報の再認識する(就職準備性ピラミッド)。 また、集中力をつける訓練として折り紙をします。
サポステ説明会	サポステを知らない方々(サポステ未登録の方や興味のある方)に、サポステはどんなところなのか?を知ってもらうための説明会を開催。サポステ登録者でも参加可能。親や家族にサポステを説明してもらいたい場合にも参加可能。
	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。