

登録者  
無料

※申込が必要です。

# サポステ塾



## 4月5月スケジュール

### コミュニケーション講座

第1～4 火曜日 14:00～15:30

会場：あすみん

実施日	テーマ	会場
4/6(火)	いろいろな報告	セミナールーム B
4/13(火)	敬語で話しましょう	セミナールーム A
4/20(火)	聞き上手になる	セミナールーム A
4/27(火)	電話をかける・受ける	セミナールーム C
5/7(金)	わかりやすく説明する	セミナールーム C
5/11(火)	自己紹介をしましょう	セミナールーム A
5/18(火)	スムーズな雑談	セミナールーム B
5/25(火)	思いを伝える	セミナールーム A

### 認知行動ワークショップ

第1、第4 木曜日 15:00～16:30

会場：ココロン または 健康づくりサポートセンター

実施日	テーマ	会場
4/1(木)	I 「ストレスに強くなる」	健康づくりサポートセンター8F 視聴覚 B
4/22(木)	II 「心を軽くする」	健康づくりサポートセンター8F 視聴覚 B
5/6(木)	III 「行動が軽くなる」	ココロン 8F 研修室
5/27(木)	IV 「うつと不安に対処」	ココロン 8F 研修室

### 就活講座

第2、第3 木曜日 15:00～16:30

会場：ココロン または 健康づくりサポートセンター

実施日	テーマ	会場
4/8(木)	新型コロナ禍をきっかけに 変貌する労働環境について	ココロン 8F 研修室
4/15(木)	コミュニケーションについて考えよう I	健康づくりサポートセンター8F 視聴覚 B
5/13(木)	サポ歴【歴史のある街歩き】※	あすみん セミナールーム C(集合場所)
5/20(木)	コミュニケーションについて考えよう II	健康づくりサポートセンター9F 視聴覚 D

※5/13(木)の講座は外出します。当日は動きやすい服装で、帽子・タオル・水分を持参してください。

(雨天の場合は、室内で講座を行います。詳細は福岡サポステにお問合せください。)