

登録者  
無料

※申込が必要です。

# サポステ塾



## 10月11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        |
|----------|------------------|-----------|
| 10/ 5(火) | いろいろな報告          | セミナールーム A |
| 10/12(火) | 会話トレーニング「敬語」パート1 | セミナールーム A |
| 10/19(火) | 頼む・断る            | オンライン     |
| 10/26(火) | 会話トレーニング「敬語」パート2 | セミナールーム C |
| 11/ 2(火) | わかりやすく説明する       | セミナールーム A |
| 11/ 9(火) | 聴き方の基本 パート1      | セミナールーム A |
| 11/16(火) | メモをとる            | オンライン     |
| 11/30(火) | 聴き方の基本 パート2      | セミナールーム C |

### 認知行動ワークショップ

第2、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                     |
|----------|------------------|------------------------|
| 10/14(木) | 認知行動療法の基本 その1    | 健康づくりサポートセンター9F 研修室 A  |
| 10/28(木) | ホットな自動思考に気づく     | 健康づくりサポートセンター8F 視聴覚室 A |
| 11/11(木) | 認知行動療法の基本 その2    | オンライン                  |
| 11/25(木) | 自動思考が上手く見つからない時は | 健康づくりサポートセンター9F 研修室 D  |

### 就活講座

第1、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                     |
|----------|-----------------------------------|------------------------|
| 10/ 7(木) | サポ歴「福岡城を街歩き」(城とは何か)※              | 健康づくりサポートセンター8F 視聴覚室 B |
| 10/21(木) | ビジネスマナー                           | ココロン 8F 研修室            |
| 11/ 4(木) | 「ライフスタイルとライフタスク」<br>(アドラー心理学について) | 健康づくりサポートセンター8F 視聴覚室 A |
| 11/18(木) | ビジネスマナー                           | 健康づくりサポートセンター9F 研修室 D  |

※10/7(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。)