

登録者
無料

※申込が必要です。

サポステ塾



12月1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
12/8(水)	頼む・断る	セミナールームC
12/14(火)	きっかけ作り、読み取る力、非言語って？パート1	セミナールームA
12/21(火)	自己紹介しましょう	オンライン
12/28(火)	きっかけ作り、読み取る力、非言語って？パート2	セミナールームC
1/4(火)	メモをとる・活用する	セミナールームB
1/11(火)	コミュニケーションの目的	セミナールームA
1/18(火)	わかりやすく説明する	オンライン
1/25(火) 11:00-12:30	誤解されやすい人の特徴と対策	セミナールームB

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
12/9(木)	自動思考の歪みに気づく	健康づくりサポートセンター8F 視聴覚室B
12/23(木)	自動思考を変える習慣をつける	健康づくりサポートセンター8F 視聴覚室B
1/13(木)	行動によって新たな認知の効果を試す	健康づくりサポートセンター8F 視聴覚室B
1/27(木)	行動プランのアイデアを出す	健康づくりサポートセンター8F 視聴覚室B

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
12/2(木)	サポ歴「西公園まで街歩き（中級武士の街）」※	健康づくりサポートセンター8F 視聴覚室B
12/16(木)	ビジネスマナー・電話応対	健康づくりサポートセンター8F 視聴覚室B
1/6(木)	幸福学について（幸せをコントロールする）	健康づくりサポートセンター8F 視聴覚室B
1/20(木)	ビジネスマナー・来客応対	健康づくりサポートセンター8F 視聴覚室B

※12/2(木)の講座は、屋外活動のため事前申し込みが必要です。

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。）