

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：あすみんまたはココロン または 健康づくりサポートセンター

実施日	テーマ	会場
4/5(火)	新しい環境で：自己紹介&雑談	あすみん セミナールームC
4/12(火)	思いを伝える	あすみん セミナールームA
4/19(火)	オンラインに参加しましょう I	健康づくりサポートセンター8F視聴覚室A
4/26(火)	敬語で話してみましょう	オンライン
5/10(火)	頼む・上手に断る	あすみん セミナールームA
5/17(火)	あいさつ	あすみん セミナールームA
5/24(火)	オンラインに参加しましょう II	健康づくりサポートセンター8F視聴覚室A
5/31(火)	電話に出る・かける	あすみん セミナールームC

※ 4/19、5/24 「オンラインに参加しましょう」は、パソコンはサポステで用意します。

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
4/14(木)	気分がひどい時のアクション	健康づくりサポートセンター8F視聴覚室A
4/28(木)	不安や恥ずかしさで行動出来ない時	健康づくりサポートセンター9F研修室A
5/12(木)	行動の先延ばし	健康づくりサポートセンター9F研修室D
5/26(木)	自動思考からスキーマが	健康づくりサポートセンター8F視聴覚室A

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
4/7(木)	サポ歴 ※「警固、薬院、今泉の街歩き」 (宮本武蔵と福岡藩など)	健康づくりサポートセンター9F研修室A
4/21(木)	STEP1 就職の実現に向けて 1. 就職を考える際に整理しておくこと	健康づくりサポートセンター8F視聴覚室A
5/5(金)	「性格を変える心理学」(今の性格は自分ではない)	通信
5/19(木)	STEP1 就職の実現に向けて 2. 自分自身を知ろう	健康づくりサポートセンター8F視聴覚室A

※4/7(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。)