

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



令和5年度サポステ塾がリニューアル！

就活講座の開始時間  
変更

### 就活講座

第1～4 火曜日 ~~14:00～15:30~~ 14:30～16:00

会場：あすみん

実施日	テーマ	会場
4/4(火)	就活を始めよう！～就活の流れと自己紹介&雑談～	あすみん セミナールーム B
4/11(火)	自分を知ろう！ ～適性チェックと強み探してモチベーションアップ～	あすみん セミナールーム A
4/18(火)	仕事について知ろう！① ～労働市場の理解と職業について調べてみよう～	あすみん セミナールーム A
4/25(火)	仕事について知ろう！② ～求人票と譲れない条件/情報収集の仕方～	あすみん セミナールーム C
5/2(火)	応募書類を作ろう！ ～応募書類作成のポイント/志望動機&自己PRの書き方～	あすみん セミナールーム A
5/16(火)	面接対策①～面接のポイントとマナー～	あすみん セミナールーム B
5/23(火)	面接対策②～面接ロールプレイ～	あすみん セミナールーム C
5/30(火)	ビジネスマナーを知ろう！ ～敬語・電話、来客応対など～	あすみん セミナールーム A

### 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
4/13(木)	「そればかり気にする癖」からの解放	健康づくりサポートセンター9F 研修室 C
4/27(木)	「心の読みすぎ」等の対処方	健康づくりサポートセンター8F 視聴覚室 A
5/11(木)	「すべき思考」のメリット・デメリット	健康づくりサポートセンター9F 研修室 B
5/25(木)	「マイナス化思考」からの脱却	健康づくりサポートセンター9F 研修室 C

### コミュニケーション講座

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
4/6(木)	1分間で出し切る自己紹介	健康づくりサポートセンター8F 視聴覚室 A
4/20(木)	「上手な断り方」アサーションについて	健康づくりサポートセンター8F 視聴覚室 A
5/4(木)	人の顔と名前を覚える方法	通信
5/18(木)	「上座と下座」テーブルのマナーについて	健康づくりサポートセンター8F 視聴覚室 B