

登録者
無料

※申込が必要です。

サポステ塾

6月7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

6/20の講座では、スマートフォンを使用します。
お持ちでない方は事前にスタッフにお知らせください。

第1～4 火曜日 14:30～16:00

会場：あすみん

実施日	テーマ	会場
6/6(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
6/13(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
6/20(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B
6/27(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
7/11(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
7/18(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A
7/25(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A
7/28(金)	再就職に向けて準備をしよう！ ～基本的なビジネスマナーと心構え～	あすみん 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
6/8(木)	全か無か、思考の対処法	健康づくりサポートセンター8F 視聴覚室B
6/22(木)	一般化のし過ぎの対処法	健康づくりサポートセンター9F 研修室D
7/13(木)	拡大解釈・過小評価の対処法	健康づくりサポートセンター8F 和室B
7/27(木)	もう一度、認知行動WSの基本について	健康づくりサポートセンター8F 視聴覚室A

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
6/1(木)	マンダラチャートの使い方を知る	健康づくりサポートセンター8F 視聴覚室A
6/15(木)	そもそもコミュニケーションって何だ？	健康づくりサポートセンター9F 研修室D
7/6(木)	マンダラチャートで文章を作る	健康づくりサポートセンター9F 研修室D
7/20(木)	聴き上手になろう	ココロン研修室