

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



就活講座

火曜日 14:30-16:00

※5/9は、金曜日開催

エルガーラ 12階

会場

実施日	テーマ	会場
4/1 (火)	就活を始めよう！ 就活の流れ/適職チェックと価値観	エルガーラ 12階 セミナールーム
4/8 (火)	自己分析をしよう！ 経験の棚卸しと強み探し	エルガーラ 12階 セミナールーム
4/15 (火)	仕事を知ろう！労働市場と情報収集 <small>スマートフォン使用</small>	エルガーラ 12階 セミナールーム
4/22 (火)	WORK FIT 就職活動の課題解決と面接力アップ	エルガーラ 12階 セミナールーム
☆ 5/9 (金)	応募書類を作ろう！ 履歴書/志望動機と自己PRの作り方	エルガーラ 12階 セミナールーム
☆ 5/13 (火)	面接を知ろう！ 面接の目的とポイント・流れ	エルガーラ 12階 セミナールーム
☆ 5/20 (火)	再就職に向けて準備をしよう！ 新しい環境への適応 (心構え)	エルガーラ 12階 セミナールーム
☆ 5/27 (火)	WORK FIT 就職活動の課題解決と面接力アップ	エルガーラ 12階 セミナールーム

認知行動ワークショップ

第3木曜日 15:00~16:30 会場：健康づくりサポートセンター ※5/15は、10:30-12:00

実施日	テーマ	会場
4/17(木)	自分を責めすぎない考え方講座 ～小さな一歩を踏み出すためのCBT～	健康づくりサポートセンター8F 研修室
5/15(木) 10:30-12:00	不安とうまくつきあうコツ ～心配を準備にかえる思考法～	健康づくりサポートセンター8F 和室A

マナー講座

第1、第2木曜日 15:00~16:30 会場：健康づくりサポートセンター

実施日	テーマ	会場
4/3(木)	みんなで気楽におしゃべりしよう！ ～お互いを知る第一歩～	健康づくりサポートセンター8F 研修室
4/10(木)	マナーとは何か	健康づくりサポートセンター8F 視聴覚室B
5/1(木)	コミュニケーションに必要なマナー1 ～服装のマナー～	健康づくりサポートセンター8F 視聴覚室B
5/8(木)	コミュニケーションに必要なマナー2 ～社会人のマナー～	健康づくりサポートセンター8F 研修室

コミュニケーション講座

第4木曜日 15:00~16:30 会場：健康づくりサポートセンター

実施日	テーマ	会場
4/24(木)	伝わりにくい・分かりにくい表現	健康づくりサポートセンター8F 研修室
5/22(木)	コミュニケーションストレスとコーピング(対処法)	健康づくりサポートセンター8F 視聴覚室B