


2019年1月 サポステ講座 スケジュール

月曜日		火曜日	水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	午後		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
		1 閉館日	2 年末年始休		3 年末年始休		4		5	
		<p>枠線で囲ってある講座は、卒業生・現在利用者の両方が受けられるMix講座になります。サポステ卒業生も是非、一緒にご参加ください！※事前申し込みが必要です。</p>								
7 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング 14:00~15:30 YHWへ行こう	8 閉館日	9 10:30~12:00 ストレスと上手に付き合う①	13:00~17:00 パソコン Basic講座④	10	13:00~15:00 自分の良さを確認しよう	11 10:00~12:00 スタートオリエンテーション &仲間づくり講座	13:00~14:30 ソーシャルスキルを学ぼう	12	13:30~15:00 自分の興味分野を知ろう(VRT)① 15:30~17:00 自分の職業適性を見てみよう(GATB)①
14 閉館日		15 閉館日	16 10:30~12:00 ストレスと上手に付き合う②	13:00~17:00 パソコン Basic講座⑤	17	14:00~16:00 応募書類を作成してみよう(準備編)	18 10:00~11:30 エゴグラムを使った自己理解	13:00~14:30 第一印象を良くしよう①	19	13:30~15:30 家族会
21 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	22 閉館日	23 10:30~12:00 ストレスと上手に付き合う③	13:00~17:00 パソコン Basic講座⑥	24 10:00~11:30 PCTトレーニング レベル確認テスト	13:00~15:00 応募書類を作成してみよう(作成編)	25 10:00~11:30 心理教育	13:00~14:30 第一印象を良くしよう②	26	13:30~15:00 自分の興味分野を知ろう(VRT)② 15:30~17:00 自分の職業適性を見てみよう(GATB)②
28 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング 14:00~16:00 YHWチャレンジ講座	29	30 10:30~12:00 ストレスと上手に付き合う④	13:00~16:00 パソコン検定試験 対策講座②	31 10:00~12:00 ビジネス文書、SNS利用時のマナーを学ぼう	13:00~15:00 皆で面接の練習をしてみよう				
		13:00~16:00 パソコン検定試験 対策講座①								