


# 2019年11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				
				サポステ卒業生の方で受講希望の方はスタッフまでご連絡ください！ ＊事前申し込みが必要です。		1	10:00～11:30 リラクゼーション① (体へのアプローチ)		2	10:30～12:00 自分の興味分野を知ろう (VRT) ①	13:30～15:00 自分の職業適性を見てみよう (GATB) ① 13:30～15:00 自分の良さを確認しよう			
						4	閉館日 (振替休日)	10:00～11:30 アンガーマネジメント 13:30～15:00 応募書類を作成してみよう (準備編)	5	閉館日	6	10:00～12:00 スタート オリエンテーション	13:00～17:00 パソコン Basic講座⑤	7
11	10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング	12	閉館日	13	10:00～11:30 心理教育 10:30～12:00 自分の興味分野を知ろう (VRT) ②	13:00～17:00 パソコン Basic講座⑥ 13:30～15:00 自分の職業適性を見てみよう (GATB) ②	14	13:00～14:30 ソーシャルスキルを学ぼう②	15	13:00～15:00 ビジネスマナー (応用編) ①	16	10:00～12:00 電話対応講座 (就活編)	13:30～15:00 家族会
18	10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング	19	閉館日	20	10:00～11:30 雑談上手になろう (日常編)	13:00～16:00 パソコン検定試験 対策講座①	21	13:15～16:15 リクルートWORK FIT (1day)	22	13:00～15:00 ビジネスマナー (応用編) ②	23	閉館日 (勤労感謝の日)	
25	10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング	26	閉館日	27	10:00～11:30 雑談上手になろう (ビジネス編)	13:00～16:00 パソコン検定試験 対策講座②	28	10:30～12:00 PCトレーニング レベル確認テスト (Word)	29	14:00～16:00 YHWチャレンジ講座	30	10:00～12:00 電話対応講座 (職場編)	13:00～15:00 皆で面接の練習をしてみよう

10:00～11:30  
アンガーマネジメント  
13:30～15:00  
応募書類を作成してみよう (準備編)

13:30～15:00  
応募書類を作成してみよう (作成編)

サポステ卒業生の方で受講希望の方はスタッフまでご連絡ください！  
＊事前申し込みが必要です。

10:30～15:00  
宇城セミナー①

13:00～15:00  
宇城市公開講座

10:30～15:00  
宇城セミナー②