

2021年12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 10:00~12:00 スタート オリエンテーション	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう①	2 10:00~11:30 コグトレ	13:30~15:30 雑談上手になろう (日常編)	3 10:00~12:00 ストレスと上手 に付き合う①	13:00~14:00 職業訓練について 学ぼう(説明)	4 10:00~12:00 自分の良さを 確認しよう	13:00~15:00 仕事に役立つ Wordビジネス文書 ⑤
			10:30~15:00 上益城セミナー①		14:00~15:30 Y HWへ行こう	14:00~15:30 コミュニケーションを 楽しもう④				
6 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	7 閉館日	8 10:00~12:00 仕事に役立つ EXCEL (集計・データ活用) ①	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう②	9 10:00~11:30 アサーション①	13:30~15:30 雑談上手になろう (ビジネス編)	10	13:00~15:00 自分の価値観 を探ろう	11 10:00~12:00 応募書類を 作成してみよう (準備編)	13:30~15:30 ソーシャルミーティング
			10:30~15:00 上益城セミナー②	13:00~16:30 職業訓練を 見に行こう (見学編)						
13 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	14 閉館日	15 10:00~12:00 仕事に役立つ EXCEL (集計・データ活用) ②	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう③	16 10:00~11:30 アサーション②	13:00~14:30 第一印象を 良くしよう①	17 10:00~12:00 ストレスと上手 に付き合う②	13:00~14:30 マネーとライフプラン 講座①	18 10:00~12:00 応募書類を 作成してみよう (作成編)	13:00~15:00 仕事に役立つ EXCEL (集計・データ活用) ③
			10:30~12:00 自分の興味分野を 知ろう (VRT) ①		10:30~12:00 自分の興味分野を 知ろう (VRT) ②	13:30~15:00 自分の職業適性を 見てみよう (GATB) ①			13:30~15:30 家族会	
20 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	21 閉館日	22	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう④	23 10:00~11:30 アサーション③	13:00~14:30 第一印象を 良くしよう②	24 10:00~12:00 ストレスと上手 に付き合う③	13:00~14:30 マネーとライフプラン 講座②	25 10:00~12:00 皆で面接練習を してみよう	13:30~15:30 
			10:30~12:00 自分の興味分野を 知ろう (VRT) ②		10:30~12:00 自分の興味分野を 知ろう (VRT) ②	13:30~15:00 自分の職業適性を 見てみよう (GATB) ②				
27 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	28 閉館日	29 年末年始休暇		30 年末年始休暇		31 年末年始休暇			
							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。			

* 都合により講座の変更がある場合があります。ホームページ、受付カウンター等でお知らせしますのでご確認ください。