

# 2023年3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
		閉館日	1 10:00~12:00 スタート オリエンテーション	13:00~15:00 仕事に役立つ EXCEL (集計・データ活用) ②	2 10:00~11:30 コグトレ		3 10:00~11:30 言力①(ZOOM)	13:00~14:30 マネーとライフプラン 講座① 13:00~14:30 コミュニケーション を楽しもう①	4 10:30~12:30 雑談上手になろう①	13:30~15:30 電話対応講座 (就活編)
			6 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング 13:00~15:00 仕事に役立つExcel③ (集計・データ活用)	7 閉館日	8 10:00~11:30 アングーマネジメント② (健軍文化ホール会議室B)	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう①	9 10:00~11:30 第一印象を 良くしよう①	13:00~14:30 リラクゼーション 14:00~15:30 Y HWへ行こう	10
13 10:00~12:00 PCTトレーニング 10:00~11:30 コミュニケーション を楽しもう②	13:30~15:30 PCTトレーニング 13:00~15:00 仕事に役立つExcel④ (集計・データ活用)	14 閉館日	15 10:00~11:30 心理教育①	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう②	16 10:00~12:00 自分の価値観を 探ろう	13:00~14:30 リクルートWORK FIT (はじめの一歩B)	17 10:00~11:30 第一印象を 良くしよう②	13:00~14:30 言力②(ZOOM) 13:00~14:30 コミュニケーション を楽しもう③	18	13:00~14:30 働くための食育 13:30~15:00 家族会
20 10:00~12:00 PCTトレーニング 10:00~11:30 アサーション①	13:30~15:30 PCTトレーニング 13:30~15:00 自分を知ろう! (ZOOM)	21 (春分の日) 閉館日	22 10:00~12:00 仕事に役立つ EXCEL (集計・データ活用) ⑤	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう③	23 10:00~11:30 心理教育②	14:00~16:00 Y HWチャレンジ講座	24 10:30~12:00 自分の興味分野を 知ろう (VRT) ① 10:00~11:30 コミュニケーション を楽しもう④	13:30~15:00 自分の職業適性を 見てみよう (GATB)①	25 10:30~12:30 職場の困った場面を 考えてみよう①	13:30~15:30 職場の困った場面を 考えてみよう②
27 10:00~12:00 PCTトレーニング 10:00~11:30 アサーション②	13:30~15:30 PCTトレーニング	28 閉館日	29 10:00~12:00 仕事に役立つ EXCEL (集計・データ活用) ⑥	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう④	30 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	31 10:00~11:30 心理教育③	<p>サポステ卒業生の方で講座受講希望の方はスタッフまでご連絡ください！ また講座受講の 위해서는 登録が必要となりますので、登録をされていない方はサポステへご相談ください。 *事前申し込みが必要です。</p>		

\*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。