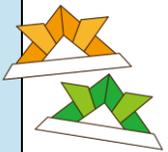


# 2023年5月 サポステ講座 スケジュール

| 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   | 午前   | 午後                                |
| 1<br>10:00~11:30<br>働き方の違いと影響<br>① | 13:00~14:30<br>働き方の違いと影響<br>② | 2<br><br>5月 |                                 | 3<br>閉館日<br>憲法記念日<br> |                                  | 4<br>閉館日<br>みどりの日<br>  |                                  | 5<br>閉館日<br>こどもの日<br>  |  | 6<br>10:00~12:00<br>電話対応講座①<br>(就活編)                               | 13:30~15:30<br>ビジネスマナー①           |
| 8<br>10:00~12:00<br>PCTトレーニング      | 13:30~15:30<br>PCTトレーニング      | 9  |                                 | 10   | 13:00~14:30<br>スタート<br>オリエンテーション | 11<br>10:00~12:00<br>仕事に役立つ<br>Word ①   |                                  | 12<br>10:00~11:30<br>整理収納で<br>暮らしを整えよう①   |  | 13<br>10:00~12:00<br>電話対応講座②<br>(職場編)                              | 13:30~15:30<br>ビジネスマナー②           |
| 15<br>10:00~12:00<br>PCTトレーニング     | 13:30~15:30<br>PCTトレーニング      | 16<br>10:00~11:30<br>言力①   | 13:00~15:00<br>仕事に役立つ<br>Word ② | 17<br>10:00~11:30<br>心理教育①   | 13:00~15:00<br>働くための法律①          | 18<br>10:00~11:30<br>心理教育②  | 14:00~15:30<br>エゴグラムを<br>使った自己理解 | 19<br>10:00~11:30<br>整理収納で<br>暮らしを整えよう②   | 13:00~14:30<br>アサーション①<br>14:00~15:30<br>Y HWへ行こう  | 20<br>10:00~12:00<br>働くためのセルフケア<br>10:00~12:00<br>仕事に役立つ<br>Word ③ | 13:30~15:30<br>ソーシャル<br>ミーティング    |
| 22<br>10:00~12:00<br>PCTトレーニング     | 13:30~15:30<br>PCTトレーニング      | 23<br>10:00~11:30<br>言力②   | 13:00~15:00<br>仕事に役立つ<br>Word ④ | 24   | 13:00~15:00<br>働くための法律②          | 25<br>10:00~12:00<br>仕事に役立つ<br>Word ⑤   |                                  | 26<br>10:00~11:30<br>心理教育③  | 13:00~14:30<br>アサーション②<br>14:00~16:00<br>Y HWチャレンジ | 27<br>10:00~12:00<br>職場の困った場面を<br>考えよう①                            | 13:30~15:30<br>職場の困った場面を<br>考えよう② |
| 29<br>10:00~12:00<br>PCTトレーニング     | 13:30~15:30<br>PCTトレーニング      | 30   |                                 | 31<br>10:00~11:30<br>アンガーマネジメント<br>①   | 13:00~14:30<br>職業訓練について<br>学ぼう   | <div data-bbox="1182 1193 1803 1385" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e6e6fa;"> <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<br/>ください！<br/>また講座受講の為に登録が必要となりますので、サポステへ<br/>ご相談ください。<br/>*事前申し込みが必要です。</p> </div> |                                  |   |  |  |                                   |

\*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。