

2023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	午前	午後
								1 10:00~12:00 ストレスと 上手に付き合う①		2 10:00~12:00 自分の良さを 確認しよう	13:30~15:30 雑談上手になろう①
		4 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	5 10:00~11:30 アサーション①	13:00~15:00 仕事に役立つ Word①	6 10:00~11:30 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	7 10:00~11:30 第一印象を 良くしよう①	13:00~14:30 マナーとライフプラン 講座①	8 10:00~12:00 ストレスと 上手に付き合う②	9 10:00~12:00 応募書類を 作成してみよう (準備編)
11 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	12 10:00~11:30 アサーション②	13:00~15:00 仕事に役立つ Word②	13 10:00~12:00 仕事に役立つ Word③	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう②	14 10:00~11:30 第一印象を 良くしよう②	13:00~14:30 マナーとライフプラン 講座② 14:00~15:30 Y HWへ行こう	15 10:00~12:00 ストレスと 上手に付き合う③	13:00~14:30 身体をほぐそう①	16 10:00~12:00 働くための食育 11:00~12:00 商店街 清掃ボランティア	
18 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	19 10:00~11:30 自分の職業適性を 見てみよう (GATB)①	13:00~14:30 働き方の違いと 影響①	20 10:00~12:00 仕事に役立つ Word④	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう③	21 10:00~12:00 応募書類を 作成してみよう (作成編)	13:30~15:00 自分の価値観を知ろう 14:00~16:00 Y HWチャレンジ講座	22 10:00~12:00 ストレスと 上手に付き合う④	13:00~14:30 身体をほぐそう②	23 10:00~12:00 皆で面接練習を してみよう ※23日(土)は、「おーさあこども食堂」の ため駐車場が利用できません。恐れ入りますが、 近隣の有料駐車場をご利用ください。	13:30~15:30 ソーシャルミーティング
25 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	26 10:00~11:30 自分の職業適性を 見てみよう (GATB)②	13:00~14:30 働き方の違いと 影響②	27 10:00~11:30 	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう④	28		29 年末年始休暇		30 年末年始休暇	

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！
また講座受講の為に登録が必要となりますので、サポステへご相談ください。
*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。