

# 3月のプログラム表

※プログラムの内容は、変更になる場合があります。  
 ご確認の上、ご参加ください。  
 ※講座は60分、カウンセリングは40分です。  
 ※講座・カウンセリングは全て予約が必要です。  
 ※時間についてはお問い合わせください。

コミュニケーション講座 気楽にコミュろう！ 13時00分から14時00分まで ※定員8名まで	あいさつのポイント	雑誌のポイント	聴くレッスン	話すレッスン	自分も相手も大切に話そう	困ったを解決
					3/13(火)	3/20(火)

職活動準備講座 ※定員10名まで	自己理解 ～自己PR文章を作ってみよう～	履歴書書き方 ※事前に履歴書を作成	面接・マナー・身だしなみ ※面接の出来る服装で！	インターネット 求人検索の方法 ※パソコン使用	ジョブカード作成 ※パソコン使用



※内容をリニューアルしました 自分再発見講座 ※定員10名まで	学んで変わる講座 第一回 頭の体操	学んで変わる講座 第二回 自己分析	学んで変わる講座 第三回 時間と私	学んで変わる講座 第四回 ストレスとリラックス	学んで変わる講座 第五回 意見・意志の発信	学んで変わる講座 第六回 人間力
			3/6(火)	3/6(火)		
	学んで変わる講座 第七回 これからどうする？	社会人一般常識 ～ビジネス文書の書き方～	社会人一般常識 ～「ほうれんどう(報告・連絡・相談)」トレーニング～			

若者交流広場	3月17日(土) 13時30分から15時まで	テーマ [4×4トーキング]	臨床心理士
ボランティア	3月16日(金) 15時から16時まで	公園の草抜きやゴミ拾いなどの清掃活動です。 服装は活動しやすいものでお越しください。 活動場所：代々木公園※軍手、タオル飲み物は各自で持参してください。	

出張講座 13時30分から15時00分まで ※定員10名まで	柳井	コミュニケーション・トレーニング マジックフリース	応募書類の作成	岩国	睡眠と生活のリズム	がんばらないということ
	柳井中央公民館 (1階講義室)	3/8(木)	3/22(木)	岩国中央公民館 (3階視聴覚室)	3/1(木)	3/15(木)

スペシャル講座 13時00分から14時30分まで (1.5時間) ※定員10名まで	キャリア・インサイト (※1) ※定員5名	(※1) パソコンを使って、 適性・適職の診断を行います。	ハローワーク出張相談会 ※予約が必要です			
	3/1, 15(木)		徳山 3/7(水), 20(火) 14:00～、15:00～	下松 3/14, 28(水) 14:00～、15:00～	柳井 3/7(水) 10:00～、11:00～	岩国 3/14(水) 9:00～、10:00～、11:00～

## 講座案内

※キャリアカウンセリング、心理カウンセリングの日程については電話でお問い合わせください。

実践編！

コミュニケーション講座 気楽にコミュろう！  
自分も相手も大切に話そう (3月13日 13:00～14:00)  
自分も相手も大切に話す話方ができるようにトライ！

困ったを解決 (3月20日 13:00～14:00)  
あなたのコミュニケーションで困った事を教えてね。解決策アドバイスします

自分再発見講座  
学んで変わる講座 第三回 時間と私 (3月6日 11:00～12:00)  
時間を使い方をチェックし未来に向けてプランを立てる実習です。

学んで変わる講座 第四回 ストレスとリラックス (3月6日 13:00～14:00)  
ストレスチェックとリラックスタイムの体操です。

柳井出張講座 柳井市中央公民館(1階講義室)  
コミュニケーション・トレーニング マジックフリース  
(3月8日 13:30～15:00)  
相手に好印象を与える言葉、マジックフリースを覚えて使う！  
応募書類の作成 (3月22日 13:30～15:00)  
～志望動機と自己PR～

岩国出張講座 岩国市中央公民館(3階視聴覚室)  
睡眠と生活リズム (3月1日 13:30～15:00)  
知らなかった睡眠の話をご紹介します  
がんばらないということ (3月15日 13:30～15:00)  
がんばらないを取り入れよう