


# 5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	雑談のポイント	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
		5/15(火)	5/29(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
	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～			
	5/8(火) 11:00～12:00	5/8(火) 13:00～14:00				

若者交流広場 ボランティア 15時までにサボステに集合	5月19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
	5月18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 ※定員10名まで	柳井	自己分析 (ジョハリの窓)	ポジティブ思考 トレーニング	岩国	日本人の特性	他人は鏡
	柳井中央公民館 (1階講義室)	5/17(木) 14:00～15:00	5/31(木) 14:00～15:00	岩国中央公民館 (3階視聴覚室)	5/10(木) 13:30～14:30	5/24(木) 13:30～14:30

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 徳山 5/2(水),16(水) 14:00～、15:00～ 下松 5/9(水),23(水) 14:00～、15:00～ 柳井 5/9(水) 10:00～、11:00～ 岩国 5/16(水) 9:00～、10:00～、11:00～
	5/10, 24(木)		

## 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！  
雑談のポイント (5月15日 13:00～14:00)  
相手と良い人間関係を広げる雑談力をつけよう

聴くレッスン (5月29日 13:00～14:00)  
心から共感している事が伝われば相手も自分の話をしっかり聞いてくれますヨ

自分再発見講座  
学んで変わる講座 第七回 これからどうする？ (5月8日 11:00～12:00)  
「自立」について学び、これから自分にできることを考えます

社会人一般常識～ビジネス文書の書き方～ (5月8日 13:00～14:00)  
ビジネス現場で使われているビジネス文書のルールを学びます。実際にパソコンを使ってビジネス文章を作成する講座です。

柳井出張講座 柳井市中央公民館(1階講義室)  
自己分析(ジョハリの窓) (5月17日 14:00～15:00)  
心には四つの窓がある？！自分を多面的に見る方法とは？！  
ポジティブ思考トレーニング (5月31日 14:00～15:00)  
前向きな気持ちを持ちたい。ネガティブ思考からポジティブ思考へ。

岩国出張講座 岩国市中央公民館(3階視聴覚室)  
日本人の特性 (5月10日 13:30～14:30)  
日本人特有の価値観を紹介します  
他人は鏡 (5月24日 13:30～14:30)  
他人への見方に自分を知るヒントがあります