


8月のプログラム表

※ご利用無料、要予約です。
 ※プログラムの内容、時間については
 予約時にご確認ください。

コミュニケーション講座 気楽にコミュろう! 定員：4名	8/4 (火) 13:00~14:00	8/18 (火) 13:00~14:00
	雑談のポイント	聴くレッスン
	雑談ネタのヒントを元に会話を広げてみましょう。 色々な人と関わって話す経験を通して 自己肯定感を高めていきます	聴いている姿勢が 相手に伝わるように練習します

パソコン講座 定員：4名	8/11 (火) 13:30~15:00	8/25 (火) 13:30~15:00
	ワード(第1回)	エクセル(第1回)
	文書作成ソフト(ワード)を使って 文章入力と基本操作を勉強し、 ビジネス文書を作成します	表計算ソフト(エクセル)を使って、 基本操作と簡単な計算方法を学習し、 売上表を作成します

ソーシャルスキル トレーニング 定員：4名	8/13 (木) 13:00~14:15	
	自分の心と体のケア ~リラクゼーションを通じて~	
	仕事や生活に必要なスキルについて集団で学 びコミュニケーション能力も身に着ける	

若者交流広場 定員：8名	8/22 (土) 13:30~15:00	サポステ会議室に気軽に集まり、からだを動かしたりしながら 楽しく交流します。ゲーム感覚で仲間たちと話しましょう!
ボランティア 定員：5名	8/21 (金)：周南 15:00~16:00	夏季の期間は、サポステ事務所内での活動となります。

※岩国ごみ拾いボランティア、岩国図書館ボランティアは休止中です。

出張講座 定員：5名	柳井 柳井中央公民館 (1階会議室)	8/13 (木) 14:00~15:00	8/27 (木) 14:00~15:00	岩国 岩国中央公民館 (3階第二講座室)	8/6 (木) 13:30~14:30	8/20 (木) 13:30~14:30
		自己分析① セルフイメージ	経験の振り返り ~職務経歴書を書 く前に~		自分との付き合い方 講座Ⅲ⑩断る	自分との付き合い方 講座Ⅲ⑪ドヤ顔
		今の自分は好きです か?ゆっくりと静か に自分に問いかけて みましょう	学生時代から現在に 至るまで、どのよう な経験をしたか、シ ートを使って整理し てみましょう		頼み事を断れる か、断り方にコツ はあるかについて 考えてみましょう	私ってすごいと 感じた体験を 思い出して もらいます

適職診断 コンピュータ適性診断を実施、 適職リストを作成します	サポステ会議室	ハローワーク適職診断 ※ご予約は各ハローワークまで			
	8/20 (木) 13:00~14:30 定員：3名	ハローワーク徳山 8/12(水) 14:00~、15:00~	ハローワーク下松 8/26(水) 14:00~、15:00~	ハローワーク柳井 8/5 (水) 10:00~、11:00~	ハローワーク岩国 8/19(水) 9:00~、10:00~、11:00~