



10月のプログラム

※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	10/6 (火) 13:00~14:00	10/20 (火) 13:00~14:00
	自分も相手も大切に話そう	自己紹介
	自分も相手も大切に主張するコツをつかみ 実践練習する	自己紹介のポイントと具体的なアドバイス、 自己肯定感を高め実践する

パソコン講座 定員：4名	10/7 (水) 13:30~15:00	10/28 (水) 13:30~15:00
	ワード (第3回)	エクセル (第3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	10/8 (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~	
	社会生活を送る中で誰でも緊張や 不安を感じますよね。 そんな時のリラックス法を実践します	

若者交流広場 定員：8名	10/24 (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	10/16 (金)：周南 15:00~16:00	サポステ事務所周辺の清掃です。服装は活動しやすいもので お越してください。*タオル、軍手は各自で持参してください。
	10/8 (木)：岩国 10:00~10:50	岩国中央公民館周辺のごみ拾いボランティアです。 *9時50分岩国中央公民館3F視聴覚室集合、雨天中止です。

出張講座 定員：5名	柳井 柳井中央公民館 (1階会議室)	10/8 (木) 14:00~15:00	10/22 (木) 14:00~15:00	岩国 岩国中央公民館 (3階第二講座室)	10/1 (木) 13:30~14:30	10/15 (木) 13:30~14:30
		志望動機の書き方	交流分析 エゴグラム		自分との付き合い方 講座Ⅲ⑭ 気分と機嫌	自分との付き合い方 講座Ⅲ⑮ 自主性の育み方
		応募書類で誰も 「難しい」と感じる 「志望動機」。 作成のコツをお伝え します	エゴグラムを 使って自分の タイプを知ろう		機嫌のよい自分 になるには何が必要 か、いっしょに 考えましょう	怒られた経験ばかりだと 自主性は育ちにくいと 言われています

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		
	10/15 (木) 13:00~14:30 定員：3名	ハローワーク徳山 10/14(水)	14:00~、15:00~	
		ハローワーク下松 10/28(水)	14:00~、15:00~	
		ハローワーク柳井 10/7(水)	10:00~、11:00~	
		ハローワーク岩国 10/21(水)	9:00~、10:00~、11:00~	