

10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	10/7 (月) 13:30~14:30	就職準備講座	10/9 (水) 13:30~14:30
	もっと人間関係が楽になる コミュニケーション ~苦手な人とつきあうポイント~ 相手も自分も大切にする伝え方		履歴書の書き方 (一緒に働きたい人とは?) ・志望動機を書く時に、押さえておきたいポイント ・自己PRって、どう書けばいい?

ソーシャルスキルトレーニング	10/10 (木) 13:00~14:15
	リラクゼーションヨガで 体を整えよう 呼吸法を取り入れ、体の力を抜いて、 しなやかな体づくりを目指そう



パソコン講座	10/8 (火) 14:00~15:30	10/22 (火) 14:00~15:30
	エクセル(第1回目) 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勉強します	エクセル(第2回目) 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勉強します

若者交流広場	10/19 (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	10/17 (木) 15:00~16:00	サポステ事務所内で簡単な軽作業(事務、清掃など)を やってみましょう!

出張講座	岩国 岩国市科学センター (2階会議室)	10/10(木) 13:00~14:00	柳井 柳井中央公民館 (文化福祉会館・ 1階会議室)	10/10(木) 13:00~14:00
		ストレスを感じたら ・ストレスは必ずあるもの ・ストレスは悪いものではない ・ストレスに気づく ・自分だけのストレス解消法を持つ		最低限知っておきたい ビジネスマナー ビジネスマナー5原則 ・あいさつや身だしなみなど ・「報告」「連絡」「相談」の重要性 ・時間管理について

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	ハローワーク適職診断		※ご予約は各ハローワークまで
	ハローワーク徳山	10/9(水)	14:00~、15:00~
	ハローワーク下松	10/16(水)	14:00~、15:00~
	ハローワーク岩国	10/16(水)	10:00~、11:00~
	ハローワーク柳井	10/2(水)	9:30~、10:30~