



※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	11/5 (水) 13:30~14:30	就職準備講座	11/12 (水) 13:30~14:30
	自分も相手も大切にする伝え方 ～伝え方のポイントは？～		面接でよく聞かれる 質問と答え方
	・コミュニケーションの取り方 ・自分も相手も傷つけない伝え方		・面接までの準備 ・入室から退室までのマナー ・よく聞かれる質問と答え方 ・答えにくい質問をされたら

ソーシャル スキル トレーニング	11/13 (木) 13:00~14:15	
	自己肯定感を高めるには	
	仲間力も借りて、少しでも 自分に自信が持てるようになろう	

パソコン講座	11/4 (火) 14:00~15:30	11/11 (火) 14:00~15:30	11/18 (火) 14:00~15:30
	エクセル(第1回目)	エクセル(第2回目)	エクセル(第3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	11/15 (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	11/20 (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)	11/13 (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)	11/13 (木) 13:00~14:00
		マインドフルネスで 心身をリラックスしてみよう		職業カードを使って 仕事を楽しく理解してみよう
		・マインドフルネスって何？ ・「今」に集中する ・呼吸で行うマインドフルネス ・音に集中する		・どんな仕事があるの？ ・やってみたい仕事は？ ・やりたくない仕事は？

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	11/12(水)	14:00～、15:00～	
	ハローワーク下松	11/19(水)	14:00～、15:00～	
	ハローワーク岩国	11/19(水)	10:00～、11:00～	
	ハローワーク柳井	11/ 5(水)	9:30～、10:30～	