

プログラムの内容

ZOOM ランチ

新しいことにチャレンジ！

9月4日（金） 説明会 11:00-12:00

9月8日（火） ご自身のスマホやPC等を使って
練習をします。

9月15日（火） 12:00-13:00

みんなでZOOMランチを楽しみましょう！

ビジネスマナー

〈スマートな電話の対応で、きらりと光るあなたになろう！〉
固定電話に慣れてない世代の皆さんは、会社の電話に出るのが苦手！という方もいらっしゃるはず。サポステでは、今更聞けないキホンから練習できます！

9月4日（金） 13:30-15:00

ストレス対策セミナー

皆さんいろんなストレスを抱えながら、生活されていると思います。対処法を学んで、ストレスとうまく付き合ひましょう！

9月3日（木） 13:30-15:00 概ね35歳未満の方

9月10日（木） 13:30-15:00 概ね35歳以上の方
2回ともほぼ同じ内容です。

寸劇で学ぶ 伝え方

何か頼みたいとき、訂正したいとき、謝りたいときなど、なかなか自分の想いを伝えるのは難しいものです。スタッフが寸劇をします！?ので、楽しみながら、自分ならこう言うなと、伝え方を考える時間を過ごしましょう。

9月17日（木） 13:30-15:00

新天町アーケード

健康ウォーキングに参加しよう！

宇部市スポーツコミッションの健康ウォーキングと一緒に参加してみませんか。

体を動かして、心身ともにリフレッシュしましょう。

9月30日（水） 13:15 集合

フリースペース24

毎週火曜日の14時-16時は、日々の就職活動から少し離れて、「作る」ことに集中してみませんか。

編み物や切り絵、布製わらじ等、メニューも準備しますが、ご自分の好きなものを持ってこられてもOKです。傍らでは、求人検索等、スタッフと話しながら、自分の希望職種を見つけるコーナーも準備します。サポステに気軽にお越しください！

ビジネス基礎 コミュニケーション(+)

皆さん、うまく会話ができなかったことってありますよね？誰しもそうなのですが、ちょっと冷静になって、会話の糸口の見つけ方、学んでみませんか。

9月25日（金） 13:30-15:00

就労体験 ーポスティングー

企業様からのパンフレットやチラシ等を街中で配る体験をします。意外とリフレッシュできますよ！

9月29日（火） 午前中

日焼け止め、帽子、飲み物、タオルなど、必要なものをご準備ください。

境内清掃ボランティア

毎月恒例になりました、神社の境内の清掃ボランティアです。掃除をすると気持ちもスッキリ整理出来るようです。ぜひご参加ください。

9月25日（金） 現地集合 10:20

詳しくは、スタッフにお問合せください。

キャリアコンサルティングは、随時行っております。

【要予約】 ご希望の先生がいらっしゃる場合は、スタッフへお気軽にお問合せください。

- | | |
|--------------|--------------|
| ①10:15-11:00 | ③13:15-14:00 |
| ②11:15-12:00 | ④14:15-15:00 |
| | ⑤15:15-16:00 |

新型コロナウイルス感染防止対策として、来所時にアンケートと検温を実施しております。

体温が37.5度以上の方は、入室を固くお断りいたしますので、あらかじめご了承の上お越しいただきますようお願いいたします。