



サポステ福井嶺南サテライトのプログラム

サポステ福井嶺南サテライトでは、働くことにふみ出したい方をサポートするためのプログラムを行っています。ぜひ気軽にご参加ください。

《定期開催：定期的に開催しています。日時をお問い合わせください》

- **コミュトレ**：毎回テーマを決めて一緒に取り組むことでコミュニケーションのトレーニングをはかります
- **コミュニケーション講座**
：『アサーション』と『会社でのコミュニケーション』の2つのテーマで行っています。それぞれの基礎やコツを学びます。
- **メンタルヘルス講座**
：心と体の健康を取り上げ、セルフケアのコツを考えます。
- **ボランティア活動（年6回）**
：体を動かしながら、人との交流を体験します。

《随時開催：ご自分のタイミングでいつでも受講できます》

- **自己理解**：自分を知ることは始まりの一步。
色々な自己理解ツールを使って自分について考えます。
- **職業興味検査**：質問に答えることで、自分の適性などをはかります。
結果を使って自己理解を深め、今後の方向性のヒントにしましょう。
- **求人票の見方と応募書類の書き方**
：求人票には情報がぎっしり。ポイントを知って見慣れていきましょう。
就職活動に必要な応募書類。自分をしっかり表現しましょう。
- **面接対策講座**：面接のマナーや質問対策を学び、実際に面接の練習も行います。
- **ビジネスマナー教室**：職場で役立つビジネスマナーについて練習します。
- **パソコン講座**：パソコンの基本操作とワード、エクセルの使い方を学びます。
- **会社見学**：応募したい気持ちが出てきたら会社見学。一緒に見学に行きましょう。

相談・プログラム参加は予約制です。

予約・お問い合わせは・・・サポステ福井嶺南サテライト：[TEL:070-1301-0266](tel:070-1301-0266)

