

はじめの方はまずは初回相談を電話またはWebサイトよりご予約ください。  
 セミナー見学も可能です  
 セミナーは各回定員8名で、カウンセラーを通しての**予約制**です。  
**個別利用計画書**を元に受講するため、まずは相談・キャリアアカウンティングを  
 予約して、カウンセラーと一緒に個別利用計画書を作成してください。

# 1月 セミナースケジュール

ふくやま地域若者サポートステーション  
 福山市西町1-1-1 エフピコRiM9F  
 TEL 084-959-2348  
<http://fukuyama-sapo.org>



日	月	火	水	木	金	土				
	1	2	3	4	5	6				
1/1 (月) ~ 1/3 (水) は正月休みです。 年始は <b>1/4 (木) 10時</b> から開所します。				10:30~12:30	13:30~15:30	10:30~12:30	12:30~17:30			
						【相談のみ】 自習交流休み				
7	8	9	10	11	12	13				
成人の日		10:30~12:30 【A】 アソシエ(前半) 自分も相手も大切に するコミュニケーション	13:30~15:30 【B】 知っておきたい 労働知識	10:30~12:30 【C】 応募の練習 電話・書類の応募 シミュレーション	13:30~15:30 【B】★ 自己理解を深める (ライフライン チャート)	10:30~12:30 【B】 社会人としての心 構え	13:30~15:30 【C】★ キャリアビジョ ン・目標ステップ	10:30~12:30 【C】 仕事の基礎② 仕事の段取り	12:30~17:30 【相談のみ】 自習交流休み	サポステ 卒業生 交流会 13:30~ 15:30
14	15	16	17	18	19	20				
10:30~12:30 【C】 仕事の基礎①指示 とホウレンソウ	12:30~17:30 【相談のみ】 自習交流休み	10:30~12:30 【A】 アソシエ(後半) 気持ちをうまく伝 える	13:30~15:30 【B】 自己理解を深める (価値観を見つけ る)	10:30~12:30	13:30~15:30	10:30~12:30 【B】 コミュニケーション の基本	13:30~15:30 【A】 職業理解を深める	10:30~12:30 【B】 自己理解を深める (強みを見つけ る)	12:30~17:30 【相談のみ】 自習交流休み	
21	22	23	24	25	26	27				
10:30~12:30 【A】 認知療法(前半) 考え方の幅を広げ よう	12:30~17:30 【相談のみ】 自習交流休み	10:30~12:30 【B】 MOS資格を取ろう Wordガイドス	13:30~15:30 【C】★ 応募書類の書き方 (自己PR)	10:30~12:30 【A】★ 自己理解を深める (キャリアストー リー)	13:30~15:30 【C】★ 応募書類の書き方 (志望動機)	サポステ お休み				
28	29	30	31	1/26 (金) は研修のため、「お休み」です。						
10:30~12:30 【C】 働ける心を作る	12:30~17:30 【相談のみ】 自習交流休み	10:30~12:30 【C】★ 面接練習(前半) 身だしなみ・受 付・入室 ※スーツ着用	13:30~15:30 【C】★ 面接練習(後半) 話し方・質疑応答 ※スーツ着用	10:30~12:30 【A】 認知療法(後半) 行動で試してみよ う	13:30~15:30 【B】 応募先選択前に！ 就活の流れと基礎 知識					
【自習・交流スペース】火~木15:30~17:30、第2土曜13:00~17:00 (月・金はセミナー受講・相談のみ利用可能。)				【ハローワーク出張相談】						
【就活クラブ】毎週水曜日16時~。応募活動中の方ならどなたでも参加可能です。				1月の予定は下記の通りです。(※要予約)						
【事前課題】★印がついているものは、事前課題のあるセミナーです。該当するセミナー受講前日までに、課題の「確認」と「実施」をお願いします。 ※事前課題はサポステ内のラックに常設しています。				・HW福山 1/9、23 13:00~16:00 (第2・第4火曜) ・HW府中 1/25 9:00~12:00 (第4木曜) ・HW三原 1/17 10:00~12:00 (第3水曜) ・HW尾道 1/17 14:00~17:00 (第3水曜)						

土日、祝日  
その他 お休み

月~金 【開所時間】 10:00~18:00  
火~木 【自習&交流】 15:30~17:30

第2土曜 【開所時間】 13:00~17:00  
【自習&交流】 13:00~17:00