



はじめの方はまずは初回相談をご予約ください。
 セミナー見学も可能です♪
 セミナーは各回4～8名で、カウンセラーを通しての予約制です。

10月 セミナースケジュール

※変更の可能性があります。適宜ご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土					
	1	2	3	4	5	6					
	【相談のみ】 自習交流休み	14:30～16:30 【A】 自己理解を深める (ハビキャリア)	10:30～12:30 【C】★ 応募書類の書き方 (志望動機)	【相談のみ】 自習交流休み	10:30～12:30	14:30～16:30	10:30～12:30	14:30～16:30	10:30～12:30	14:30～16:30	
			10:30～12:30	14:30～16:30	【A】 社会人としての心 構え	【B】 自己理解を深める (価値観を見つ ける)				【B】★ 自己理解を深める (ライフライン チャート)	
7	8	9	10	11	12	13					
	体育の日	10:30～12:30	【相談のみ】 自習交流休み	10:30～12:30	14:30～16:30	10:30～12:30	14:30～16:30	10:30～12:30	14:30～16:30		サポステ 卒業生 交流会 13:30～ 15:30
		【A】 認知療法(前半) 考え方の幅を広げ よう	【B】 MOS資格を取るう Wordガイダンス	14:30～16:30	【A】 自信回復・自分ら しさを発見しよう (前半)	【C】 仕事の基礎①指示 とホウレンソウ	【B】 自己理解を深める (強みを見つける) ※仕事力発見ワー クショップを含む				
14	15	16	17	18	19	20					
	11:00～12:00 セミナー ガイダンス	【相談のみ】 自習交流休み	10:30～12:30	【相談のみ】 自習交流休み	10:30～12:30	14:30～16:30	10:30～12:30	14:30～16:30	10:30～12:30	14:30～16:30	
		【A】 認知療法(後半) 行動で試してみよ う	【B】 知っておきたい 労働知識	【A】 悩みを共有して よう(匿名式)	【A】 自信回復・自分ら しさを発見しよう (後半)	【C】 応募の練習 電話・書類の応募 シミュレーション					
21	22	23	24	25	26	27					
	【相談のみ】 自習交流休み	14:30～16:30	【相談のみ】 自習交流休み	10:30～12:30	14:30～16:30	10:30～12:30	14:30～16:30	10:30～12:30	14:30～16:30	10:30～12:30	14:30～16:30
		【B】 MOS資格を取るう Excelガイダンス	【B】★ 目標マップを作 る(前半)	【A】★ 経済的自立 シミュレーション	【B】 職業理解を深める	【C】 面接練習(前半) 身だしなみ・受 付・入退室 ※スーツ着用	【C】★ 面接練習(後半) 話し方・質疑応答 ※スーツ着用				
28	29	30	31	【適職診断Day】 10/11(木) 14:30～16:30、 10/30(火) 14:30～16:30 ※ご予約状況により、時間を変更する場合があります。 お気軽にお電話、またはwebサイトよりお問い合わせください。 もちろん、ご予約いただいた相談時にでも結構です。							
	11:00～12:00	14:30～16:30	10:30～12:30	14:30～16:30	10:30～12:30	14:30～16:30					
	セミナー ガイダンス	【A】★ 自己理解を深める (キャリアストー リー)	【B】 話し方の基本 ※1分間スピーチ ワークショップを 含む	【B】★ 目標マップを作 る(後半)	【C】★ 応募書類の書き方 (自己PR)						
【セミナー】(午前) 10:30～12:30、(午後) 14:30～16:30				【ハローワーク出張相談】							
【自習・交流スペース】水～金12:30～14:30(月・火はセミナー受講・予約相談のみ)				10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 10/9、23 13:00～15:00(第2・第4火曜)							
				・HW三原 10/17 10:00～12:00(第3水曜)							
				・HW尾道 10/17 14:00～17:00(第3水曜)							
				・HW府中 10/25 10:00～12:00(第4木曜)							

月～金 【開所時間】 10:00～18:00
 水～金【自習&交流】 12:30～14:30

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

土日、祝日
 その他 お休み