

はじめて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。

# 1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。

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 エフビコRiM9F  
 TEL 084-959-2348  
<https://fukuyama-sapo.org>



日	月	火	水	木	金	土			
年始は1/7 (月) から通常通り開所。		1	2	3	4	5			
年始休み									
6	7	8	9	10	11	12			
	【相談のみ】 自習交流休み	14:00~15:00 セミナー ガイダンス	10:30~12:30 【B】 実践で覚える PC基本操作①	14:30~16:30 【B】 実践で覚える PC基本操作②	14:30~16:30 【C】 応募の練習 電話・書類の応募シ ミュレーション	10:30~12:30 【A】 応募先選択前に！就活 の流れと基礎知識	10:30~12:30 【B】★ 自己理解を深める（ラ イフロール）	14:30~16:30 【C】 働ける心を作る	1月は 第3土曜
13	14	15	16	17	18	19			
	成人の日	10:30~12:30 【B】 自己理解を深める（価 値観を見つける）	【相談のみ】 自習交流休み	10:30~12:30 適職診断Day ※要予約	14:30~16:30 【A】 自己理解を深める （ハピキャリ）	10:30~12:30 【A】 自信回復・自分らしさ を発見しよう（前半）	10:30~12:30 【C】★ 応募書類の書き方（志 望動機）	14:30~16:30 【A】★ 自己理解を深める （キャリアストー リー）	サポステ 卒業生 交流会 13:30～ 15:30
20	21	22	23	24	25	26			
	10:30~12:30 【A】 認知療法(前半) 考え方の幅を広げよう	14:00~15:00 セミナー ガイダンス	10:30~12:30 【B】 知っておきたい 労働知識	【相談のみ】 自習交流休み	10:30~12:30 【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	10:30~12:30 【A】 自信回復・自分らしさ を発見しよう（後半）	14:30~16:30 適職診断Day ※要予約	10:30~12:30 【C】★ 応募書類の書き方（自 己PR）	
27	28	29	30	31	『ホンキの就職1Day』 面接通過力をUPさせる3時間の体感型セミナー  2月初旬に実施予定！！				
	10:30~12:30 【A】 認知療法(後半) 行動で試してみよう	【相談のみ】 自習交流休み	【相談のみ】 自習交流休み	14:30~16:30 【A】 職業理解を深める	10:30~12:30 【C】 面接練習(前半) 身だしなみ・受付・入 退室 ※スーツ着用	14:30~16:30 【C】★ 面接練習(後半) 話し方・質疑応答 ※スーツ着用	10:30~12:30 【B】 話し方の基本 ※1分間スピーチワー クショップを含む		
【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）				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 1/8、22 13:00～15:00（第2・第4火曜） ・HW三原 ※1/23 10:00～12:00（※1月は第4水曜） ・HW尾道 ※1/23 14:00～17:00（※1月は第4水曜） ・HW府中 1/24 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3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