



本サポステニュースは、就職した方へのイベントやセミナー告知を目的としています。セミナー参加希望者は、ご予約ください。また、サポステは就職した方の相談も受け付けております。働いてから感じる悩みなどがあれば、引き続きご相談ください。

- 開 所 日：火～土曜日（10：00～17：00）
- 場 所：旭川市2条通7丁目227-1 マルカツ5F
- 電 話：0166-73-9228



※いずれのセミナーも『しごとサポートプラザ内セミナールーム』で行います。開始時間5分前にはサポステに一度お越しください。

6/10
Sat

介護のお仕事セミナー

講師

13:30 ~ 15:00

介護サポート 稜広会グループ

業種別お仕事セミナー第1弾！今回は福祉分野の介護業界から、現場の声を包み隠さず話していただきます。具体的な業務内容から介護職におけるキャリアアップ像まで色々なお話が聞けます。まずは、どんな仕事か知るところから始めませんか？介護に重点をおいたお話になりますが、基本的には働くことをベースに話していただきます。違う業界の方も、『働くとはどういうことなのか』考えを深めるひとつとして、ぜひご参加ください！

6/23 メンタルヘルスセミナー

Tue

13:30 ~ 15:00

働くうえで感じるストレスに皆さんは気づいていますか？ストレスとは何か、どんなときに感じているのか。本セミナーではストレスとの付き合い方についてご紹介します。

6/28 パソコン実用講座

Wed

13:30 ~ 15:30

ビジネス文書の例を用いて作成練習を行います。より実践的な内容のため、基本的な操作ができる方が対象となります。※台数に限りがありますので、お早めにご予約ください。

新年度が始まってもう2ヶ月が過ぎてしまいました・・・。

GWはゆっくり休むことができましたでしょうか？

あるいはお仕事尽くめだったでしょうか？

5月病の季節も終わりましたが、サポステでは卒業者も参加可能なセミナーを実施しています。

個人的には「メンタルヘルスセミナー」がお勧めです。リラックス法やストレス発散方法を学ぶセミナーではなく、自分のストレスの原因を考えたり、ストレスに対しての意図的対処”コーピング”について考えたりする内容になっています。

実はストレスは人間が生きていくためには絶対に必要なんです。でも、過度なストレスは身体に毒です。大切なのはどのように付き合うか。

メンタルヘルスセミナーは毎月する予定ですので、時間が合う時にでも是非参加してみてください。