

サポステ塾

2月スケジュール



予約制
※各コース1回
から予約できます

サポステ塾（ホップ）※コミュニケーション講座

実施日時	テーマ	会場
2/6 (金) 14:00~16:00	ストレスについて・ストレスチェック	セミナールーム
2/13 (金) 14:00~16:00	ストレスとどう付き合っていくか	セミナールーム
2/20 (金) 14:00~16:00	ストレスマネジメント	セミナールーム

サポステ塾（ステップ）

実施日時	テーマ	会場
2/2 (月) 14:00~16:00	働く前の“心の準備”＋社会の基本マナー	セミナールーム
2/9 (月) 14:00~16:00	自己理解＋“働く場でのマナー”を知る回	セミナールーム
2/16 (月) 14:00~16:00	ゆるい就活準備＋面接マナー	セミナールーム

サポステ塾（ジャンプ）

実施日時	テーマ	会場
2/5 (木) 10:00~12:00	フレームワークを活用して思考の整理	セミナールーム
2/10 (火) 10:00~12:00	ネガティブな感情の上手な表し方	セミナールーム
2/17 (火) 10:00~12:00	メンタルヘルス	セミナールーム

【お申込み・お問い合わせは下記の電話番号までご連絡ください。】

北九州若者サポートステーション

☎093-512-1871

受付 / 10:00~17:00
月～土 ※祝日は除く

