

ひとりで悩んでいませんか？
生きること、働くこと、あなたの悩みを一緒に考えます。

しんじゅくサポステだより

第163号
2022年8月発行

対象となる人

学校を卒業・中退後あるいは離職後
一定期間無業の状態にある、
15歳から49歳までの方及び
その保護者の方が対象です。

利用料金

基本的に**無料**です。
ただし、プログラムによっては
参加費がかかる場合があります。

交通案内

- ・東西線早稲田駅 3b出口 徒歩7分
- ・副都心線西早稲田駅 2番出口 徒歩11分
- ・都電荒川線 早稲田駅 徒歩9分
- ・JR山手線、西武新宿線 高田馬場駅
早稲田口改札徒歩18分

*****9月のおすすめプログラム*****

猛暑で体力奪われていませんか？暑さも和らいでくるであろう季節、少しずつでも働くための準備をしていきましょう！

9/8
(木)

アサーション講座 ～上手な思いの伝えかた～
SIN 医療福祉サービス

時間：15：30～17：30
場所：しんじゅくサポステ

あなたは自分の言いたいことが言えずにストレスを感じたり、自分が言ったことで相手の人が傷ついてしまったかもしれないと思ったことはありませんか？ これらが当てはまる人にはおススメの講座です。

アサーションとは、自分のことも相手のことも尊重しながら自己表現するコミュニケーションスキルです。今回は講座を通して上手に自分の思いが伝えられるよう、みんなでアサーションを学んで練習してみましょう。

時間：13：00～15：00
場所：しんじゅくサポステ

キャリアプランニング
ディーキャリア中野オフィス

自分自身のなりたい姿を明確にし、それを実現するためのどのような仕事や働き方をするのか？

自分自身の生き方を自分自身で設計できるようになりましょう！

既に目標が明確にある人も、これから見つけたいと思っている人も、一緒に一度じっくり考えてみませんか？

9/13
(火)

お問い合わせ先

TEL : 03-6380-2288

Mail:syss@roukyou.gr.jp

- (月)～(木)10:00～18:00(金)～19:00
- (第1、第3土)13:00～17:00

※来所の際は、事前にお電話でご予約をお願いします。

他にも多数講座を用意しております。

詳しくはHPへアクセス

<http://syss.roukyou.gr.jp/>

講座の雰囲気はブログで紹介しております。

<http://ameblo.jp/shinjukusaposute/>

しんじゅく若者サポートステーション サポステ・プラス
〒169-0051 東京都新宿区西早稲田2丁目4-7 東京DEW 2F