

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188号
2024年10月号

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

*****10月のおすすめプログラム*****

10/15
(火)

いつでもどこでもセルフケア
～マインドフルネス活用術講座～
株式会社 COKIA

時間：15:00～17:00
場所：しんじゅくサポステ

今月は、日常の中でマインドフルネスを取り入れてトレーニングをする方法をレクチャーしていただきます。食べるマインドフルネス、歩く、お風呂に入っている時、眠れない時、緊張した時などシュチュエーションに合わせた活用方法など、いろいろなマインドフルネスが体験できます。マインドフルネス実践講座2回目、3回目の方におすすめです。基本のマインドフルネスの解説もしていただけるので、初参加も大歓迎です。皆さんの参加をお待ちしています。

時間：14:30～17:00
場所：しんじゅくサポステ

即効、実践、面接トレーニング

10/30
(水)

皆さんはこれまで面接対策をどのようにされていたでしょうか？

採用選考における面接は、自身の持ち味を活かした人生の転機、新たな船出となる第一歩であり、とても大切なタイミングです。

この好機を活かし、人生のサクセスストーリーを手にいれましょう！

現職の人事担当者が面接のノウハウを伝授し、皆さんの新たな船出を全力でサポートします、是非、本セミナーをご活用ください！

お問い合わせ先

TEL : 03-6380-2288

Mail:syss@roukyou.gr.jp

- (月)～(金)10:00～18:30
- (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。
※最終受付は終了時間の30分前までになります。

他にも多数講座を用意しております。

詳しくはHP、X(旧 Twitter)、ブログへアクセス

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

X (旧 Twitter) <https://twitter.com/home>

ブログ <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