

きたサポだより 5月号

令和4年5月1日発行

ひろしま北部若者サポートステーション サポステ・プラス
広島市安佐北区可部南5-13-21
TEL (082) 516-6557 FAX (082) 516-6553
E-Mail: hirosima-saposute@roukyou.gr.jp
http://hirosimahokubu-sapo.roukyou.gr.jp/



あっという間に春も終わり、汗ばむ日も多くなりました。

急な気温の変化に体もまだ慣れず、疲れを感じる方も多いのではないのでしょうか。

疲れたな・・・と感じるときはしっかり体を休めましょう。

サポステでは、今月もさまざまなセミナーを開催いたします。

たくさんの参加をお待ちしております。

セルフコントロール講座



感情をコントロールする方法(コーピング)第1弾を開催しました。6つのストレスパターンから自分はこのパターンに当てはまるのか自分の思考のクセを見つけていただきました。第2弾も開催いたしますので是非参加してみてください。

感想

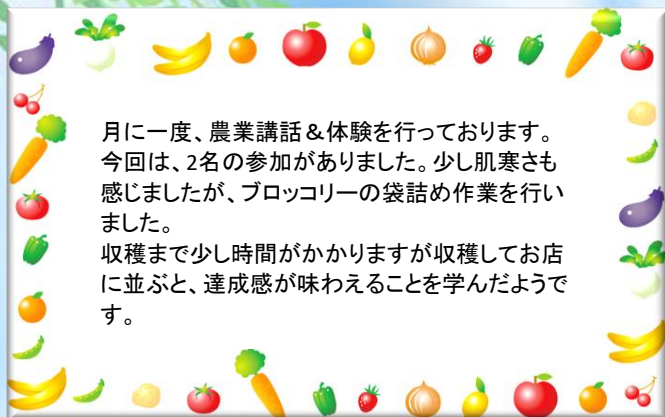
- ◆ストレスに対して多くの対処法があることを知ることができた
- ◆コーピングは簡単に取り組みそうで、効果もありそうだった
- ◆日常生活で講座の内容を思い出して実践してみようと思う
- ◆人との対応に余裕を作れるといいなと感じた
- ◆物の見方がストレスに影響することが知れて良かった
- ◆自分と向き合えた

サポート内容

- ◆個人相談
- ◆面接練習
- ◆PC講座
- ◆GATB
- ◆適性診断
- ◆履歴書、経歴書の書き方
- ◆コミュニケーションスキルなどのプログラム
- ◆ビジネスセミナーなどのプログラム
- ◆農業体験
- ◆ボランティア体験
- ◆職場体験 など

就労に向けてのスキルを
楽しみながら学びましょう♪

農業講話&体験(ブエン・カミーノ農園)



月に一度、農業講話&体験を行っております。今回は、2名の参加がありました。少し肌寒さも感じましたが、ブロッコリーの袋詰め作業を行いました。収穫まで少し時間がかかりますが収穫してお店に並ぶと、達成感が味わえることを学んだようです。

野菜は育つまで時間がかかるし作業が大変だけど育った後はお店に出荷できるし、達成感があって楽しんだ！！



作:Tさん

サポステでは積極的にWEB面談・セミナーを実施しております。ぜひ活用してください。



出張相談会

- 【出張相談会】◆安佐北区総合福祉センター 5/19 13:00~15:00
- ◆安佐南区総合福祉センター 5/12 13:00~15:00
- ◆ハローワーク可部 5/18・ハローワーク三次 5/11,25 13:00~16:00
- ◆ハローワーク安芸高田 5/17 14:00~16:00

NEW ハローワーク安芸高田の出張相談始めました！！

※新型コロナウイルスの感染状況によっては中止になる場合があります。ご了承ください

1人で悩まず相談してね。
ネットからも予約できます