

令和5年度 コミュカUP講座のお知らせ



職場で自分の気持ちや考えを上手く伝えられていますか？不安になることや混乱してしまうことはありませんか？上司や同僚とのコミュニケーションは職業生活を送る上で大切なことです。職場での色々な場面を想定して、仲間と一緒に練習しながら、コミュニケーション力に磨きをかけましょう☆彡

日にち：5月～12月 詳細は下記（施設行事等で変更になる場合があります）

時間：10：00～12：00 または 13：30～15：30

場所：つくばライフサポートセンターみどりの

講座：全8回（全講座に参加できなくても大丈夫です）

第1回 5月20日(土) 13:30～15:30

～自分を知る・長期目標・短期目標の設定、SSTの説明～

第2回 6月17日(土) 10:00～12:00

～自分を知る②・皆さんからの相談～

第3回 7月22日(土) 10:00～12:00

～断り方・皆さんからの相談～

第4回 8月19日(土) 10:00～12:00

～怒りの感情の伝え方や鎮め方・皆さんからの相談～

第5回 9月16日(土) 10:00～12:00

～自分が悪いと思っていないのに怒られた時の対応・皆さんからの相談～

第6回 10月21日(土) 10:00～12:00

～報連相で困ったこと・皆さんからの相談～

第7回 11月18日(土) 10:00～12:00

～仕事について語り合しましょう～

第8回 12月16日(土) 10:00～12:00

～一年の振り返り～

9月、10月の内容が
変更になります！！

参加希望の方は、下記の連絡先にご連絡ください。

メールで随時、SSTの案内をお送りしますので、出来るだけ参加希望もメールでご連絡をお願い致します。

☆申込み☆ 電話：090-3808-6926

メール：lsc6926@softbank.ne.jp