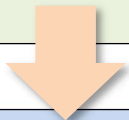


ステップアップ支援 1月予定

サポステ卒業生のための『定着・ステップアップ支援』

上越サポステでは、サポステを通じて就職した方の定着・ステップアップ支援を実施しています。支援内容は、職場の悩み相談、各種セミナー(4回/年)、懇談会(1回/年)を開催しています。詳しくは、サポステまでお問合せください。

名称	開催日	時間
職場の悩み相談	1/13(土)	13:00~の1枠
	1/10(水)、11(木)、17(水)、 18(木)、24(水)、25(木)、 31(水)	17:00~の1枠
ステップアップセミナー④	1/13(土)	10:30~12:00



セミナー④のテーマ	内容
メンタルヘルス セルフケアの勧め	メンタルヘルスに対する知識を身につけ、心身共に良好な状態を維持していくことを習得します。 ・ストレスに関する基本的な知識～現状・要因・症状を知る ・セルフケア～自身の思考パターンを知り、ストレスへの対処方法を学ぶ

※都合により日程や内容が変更になる場合がございます。

申込方法 上越地域若者サポートステーションへ電話かメールでお申し込みください。

電話番号… 025-524-3185(受付時間…土・日・祝日を除く8:30~17:00)

E-mail … info@j-saposute.jp