サポステ 地域若者サポートステーション　厚生労働省委託事業

Let's Start ! Joetsu Support Station

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	1/18(土)	13:00～の１枠
	1/8(水)、9(木)、15(水)、16(木)、22(水)、23(木)、29(水)、30(木)	17:00～の１枠
ステップアップセミナー④	1/18(土)	10:30～12:00

セミナー④のテーマ	内容
メンタルヘルス セルフケアのススメ	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～自身の行動パターンを知り、ストレスへの対処方法を学ぶ ・職場でのコミュニケーション～メンタル不調の早期発見・防止に必要なコミュニケーションスキルを再確認する

※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