



# 2025年10月おすすめプログラム



## 10/7 (火) 「頑張りすぎない」ための考え方

あなたは「頑張りすぎ」てはいませんか？そもそも、「頑張りすぎ」とはどういう状態でしょうか。このプログラムでは頑張りすぎないための考え方、「頑張りすぎ」からの脱出法について考えていきます。

## 10/15 (水) 他者紹介でコミュニケーション！

相手から情報を聞き、その情報を整理して人に伝える、、、

この流れは面接でも職場でも大変重要なスキルです。聞く力、話す力、整理する力の確認になるプログラムですのでぜひご参加ください。

## 10/21 (火) 面接対策講座 自己紹介&自己PR

どちらも面接で高確率で聞かれる質問です！また、どちらもあなたの強みを整理しておく必要がある質問です。

いつ聞かれてもいいように、準備していきましょう



## 10/27 (月)

### セルフケアの探し方+コツ講座

オープン就労を目指す方にとってもクローズ就労を目指す方にとっても多く身につけておいて損はないセルフケア。今回のプログラムでは、その「探し方」と「増やし方」に焦点を当てていきます。セルフケアのヒントとしてぜひご参加ください♪

※プログラム内容は諸般の事情により変更となる場合がございます。予めご了承ください。

Cocorport府中駅前Office ☎042-319-0583 fuchu-staff@cocorport.co.jp

