

## サポステ卒業生のための

### 『定着・ステップアップ支援』

長岡サポステでは、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。月1回の休日・夜間相談のほか、懇談会も開催しています。詳しくは、サポステまでお問合せください。

#### ☆☆5月の予定☆☆

卒業生懇談会	5月14日(土)	13:00～14:00
土曜サポくら	5月14日(土)	14:00～15:30
土曜相談	5月14日(土)	10:00～12:00
夜間相談	5月18日(水)	17:00～20:00

※都合により日程や内容が変更になる場合がございます。

日常生活の様々な場面において、他者と考え方が違ってしまふことはよくあります。そんな時はどうしたらいいでしょう？自分の意見や気持ちを大切にしつつ相手も尊重したコミュニケーションがとれるといいですね。

5月の卒業生懇談会では、「自分も相手も大事にする自己表現」を考えます。

引き続き「土曜サポくら」にもご参加ください。

定員10名です。前日までにお電話でお申し込みください。

