

アトオシ・オンライン “だれでも参加できる” お試し講座

4月おススメ講座

どの講座も、カメラ・マイクOFFでご参加いただけます

心のスキルアップ

◆ 4/11 (土) 13:00-15:00

落ち込んだり、不安になることはありませんか？

誰もが抱える日常生活の「不安」や「悩み」に対して【心理学】の観点を元に、明日からできる心の持ち方や解消法のヒントを分かりやすくお伝えします。

テーマは毎月変わるため、初めての方でもリラックスしてご参加できる講座です。



ITエンジニア 入門の入門

◆ 4/13 (月) 13:30-15:30

「ITエンジニアに興味はあるけれど、実際にどういことをするのかピンと来ない」そんな方々のために、ITエンジニアの仕事の中からいくつかを取り上げ、ちょっとずつ体験してみようという講座です。

プログラミング、サーバ管理、保守・運用。

少しずつかじってみることで、IT分野への適性を知るヒントにしてください。



こころのスキルUP ワーク～考え方のスイッチ～

◆ 4/28 (火) 13:30-14:30

ワークを中心に、心を軽くする方法を試してみる講座です。

身近なクイズや絵本を通して、「捉えなおし」に挑戦します。

いま起きている出来事に目を向け、問題に上手に対処しながら、自分らしく過ごすことを目指します。お気軽にご参加ください。



他にもおもしろくて役に立つ講座を毎月開催中！
お好きな講座を選んでお試ください。

お申込

働くことに悩みをお持ちの方どなたでも。
新規の方、ご家族・支援者の見学歓迎！

アトオシ・オンライン

