

アトオシ・オンライン“だれでも参加できる”お試し講座

10月おすすめ講座

PHP プログラミング入門

◆ 10/13 (火) 13:30 ~ 15:30

通販や会員ページなど、機能的なWEBサイトの裏側で動いているPHPの世界を覗いてみませんか？

WEBサイトの仕組みをご説明した後に、

ブラウザ上でPHPを試せるサイトを使って、簡単なプログラムを書いてみます。



心のスキルアップ～疲労のメカニズムと対処法～

◆ 10/17 (土) 13:00 ~ 15:00

疲労は、心と体からの大切なサインです。けれど、忙しさやストレスが続くと、無理を重ねてしまうこともあります。疲労がたまる仕組みをわかりやすく解説して、毎日の生活の中でできる対処法や、無理をためこまない工夫を一緒に考えましょう。



サイバーセキュリティ講座 入門編

◆ 10/19 (月) 14:00 ~ 16:00

インターネットの世界には、だまそうとする詐欺や、勝手にデータをぬき取ろうとする人たちがいます。それを防ぐことを「サイバーセキュリティ」といいます。この分野では、人がまだまだ足りなくて、これからとても大切なお仕事になっていくといわれています。



電話対応の不安を解消しよう

◆ 10/20 (火) 13:30 ~ 15:00

仕事で電話を受ける時、仕事や応募活動などで電話をかける時のマナー、困った時の便利な言葉などをお伝えします。

こころのスキルUP ワーク①考え方のスイッチ

◆ 10/27 (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。



どの講座も、


カメラ OFF


マイク OFF

で
ご
参
加
い
た
だ
け
ま
す

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



立川の「はたらく」ための充電スポット

たちかわテミル

