

ストレス マネジメント セミナー

働くうえで直面する“**悩み**”との付き合い方

- ストレスを溜めたままにしやすい
- 何にストレスを感じやすいのか知りたい
- 自分に合う対処法が知りたい

参加
無料

日時

平成30年 11月 2日 金
14:00 ~ 16:00

場所

三茶おしごとカフェ
セミナールーム

世田谷区太子堂2-16-7 世田谷産業プラザ2F

講師

山岡 正子

キャリアコンサルタント



IT業界にて、取締役としてJASDAQ上場を経験。企業戦略、人事にも携わる等、豊富な経験を活かし2012年よりキャリアコンサルタントとして自治体の就職支援に関わっている。企業研修、自治体主催のセミナー講師としても活躍中。

申込

平成30年 10月 1日 月 より電話にて受付

※駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用ください。

自分が受けやすいストレスの要因と、適切な対処法を知ることによってストレスと上手に付き合しましょう！「健全な心身」と「働く」を保つためのストレスコントロールのヒントをお伝えします。

対象

求職中の方

定員

28名(受付先着順)

※グループワークあります

三軒茶屋駅から徒歩約2分!



三茶 おしごとカフェ



- 職業紹介【「ワークサポートせたがや(ハローワーク)」も併設】
 - キャリアカウンセリング ● パソコン・書籍など閲覧OK
 - 各種セミナー開催 ● 社会保険・労働相談・メンタルケア相談・内職相談
- 【ご利用時間】 9:00 ~ 17:00(月~金) ※祝日・年末年始を除く

【HP】 <http://www.setagaya-icl.or.jp/>
【facebook】 <https://www.facebook.com/shigotohint/>

「ワークサポートせたがや(ハローワーク)」も併設



facebook
発信中です



お申し込み・お問い合わせ先

三茶おしごとカフェ(世田谷区三軒茶屋就労支援センター)

TEL 03-3411-6604

FAX 03-3411-6690

MAIL oshigoto2@setagaya-icl.or.jp