

参加無料

# 三茶おしごとカフェ会場開催！

雇用保険  
求職活動の  
実績対象

## ストレスとの上手な付き合い方



「ストレス」と聞いてどのようなイメージを持ちますか？  
「ストレス」は就職活動や日常生活にも、付いて回ります  
「ストレス」を理解して、ご自分自身の考え方・捉え方を  
学びこれから「ストレス」と上手に共存していきましょう



日時

令和7年3月13日(木) 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

大塚 美和  
元民放ラジオアナウンサー



大学卒業後、ラジオアナウンサーとして5年在籍。その後企業内衛星放送キャスターとして活躍。企業トップインタビューから新製品の紹介まで、持ち前のコミュニケーション能力で、幅広い年代へ伝える話術を得意とする。企業研修で接客業・営業・電話対応業務への研修や、大学生からシニア世代の就職支援研修を行い、分かりやすい研修でリピーターの多い人気の講師です。

MAP



定員

20名 (受付先着順)

対象

求職中の方

グループワークあり

申込

令和7年2月13日(木) AM9:00より下記QRコードからお申込みください。



※受付は13時45分～開始いたします。  
※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。

※やむを得ない事情により、中止・延期になることがあります。

【申込はこちらから】

## 三茶 おしごとカフェ



- 職業紹介 ● キャリアカウンセリング
- 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
- 「ワークサポートせたがや(ハローワーク)」も併設

【ご利用時間】 9:00～17:00(月～金) ※祝日・年末年始を除く

【HP】 <https://www.setagaya-icl.or.jp/oshigotocafe/top.html>

「ワークサポートせたがや  
(ハローワーク)」も併設



【HP】

お問い合わせ先



oshigoto2@setagaya-icl.or.jp



03-3411-6604



03-3411-6690