

雇用保険求職活動の
実績対象

はたらくためのワークショップ

参加
無料

頭と心を整える

マインドフルネス

の始めかた



日時

令和2年 10月 29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

加瀬 亮二

三茶おしごとカフェ キャリアカウンセラー



人材・教育研修サービス会社にて営業・コーディネーター
研修企画・運営、就職支援事業の運営に従事。キャリア
カウンセラーとしては15年間で約2万人のカウンセリングを
行っている。キャリアコンサルティング技能士2級、ワーク
ショップデザイナー、全米ヨガアライアンス認定インストラ
クター養成講座 200時間修了。

マインドフルネスの知識と呼吸法、思っ
ている・感じていることを書き出す等の実践
の一步をお伝えします。日常に取り入れる
ことで、集中力を身に付け就活と生活にメリ
ハリをつけましょう。

対象

45歳未満の求職中の方

定員

14名 (受付先着順)

申込

令和2年 9月 28日 月 より電話にて受付

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により延期・中止となる可能性があります。
※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。

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・休日、年末年始を除く

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