★世田谷区が就職活動への第一歩を応援します

三茶おしごとカフェ

はたらくためのワークショップ

頭と心を整える

インドフルネス

の始めかた

日時

令和元年 **10** 月 **17** 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



申込

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、呼吸法や思って いる・感じていることを書き出す等の実践の 一歩をお伝えします。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。

象校

45歳未満の求職中の方

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!

東京都世田谷区太子堂2-16-7 令和元年 9月17日 少より電話にて受付

※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。

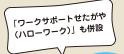


職業紹介【「ワークサポートせたがや(ハローワーク) |も併設】

● 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] https://www.setagaya-icl.or.jp/oshigotocafe/top.html [facebook] https://www.facebook.com/shigotohint/







お申し込み・お問い合せ先

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)



03-3411-6604





