

★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

# マインドフルネス

の始めかた

参加  
無料



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



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。

申込

令和元年 9月 17日 火 より電話にて受付

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。

対象

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!



※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】 <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)



03-3411-6604



03-3411-6690



oshigoto2@setagaya-icl.or.jp