

自分の心の健康を
見つめてみよう！



心のセルフケアセミナー

心の健康は年齢に関係なく大切です。就職活動中の不安、就職後の人間関係・・・心の不調につながるストレスについて知ることによってセルフケアにつなげましょう。

- ・ストレスとは何か
- ・不調のサインとは
- ・ストレス軽減について

身体の健康と同じように心の健康も環境や感じ方など人それぞれ。コロナウイルスの影響で今までにない要因も加わっています。このセミナーをきっかけに、あなたの心に目を向けてみませんか？

こころの健康も考えよう！

日時

12月10日(金)

午後1時30分から午後3時まで

(セミナー終了後午後4時まで質問・相談タイムがありますので、ご希望の方は予約時に申し出てください。)

講師

ジョブカフェ信州
就業支援地域アドバイザー

たかはし ともや
高橋 知也 氏
(キャリアコンサルタント・産業カウンセラー)

場所

ジョブカフェ信州 2F セミナールーム

定員

9名まで (44歳以下の求職者)



参加するには、事前の申込みが必要です。

お電話又はジョブカフェ信州受付窓口、ホームページからお申込みください。

〒390-0815 松本市深志1-4-25 松本フコク生命駅前ビル1・2階 電話:0263-39-2250

このセミナーは雇用保険受給中の求職活動実績となりますので、受講証明が必要な方は雇用保険受給資格者証をお持ちください。
ジョブカフェ信州の駐車場、駐輪場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。
※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、開催を延期又は中止する場合があります。