

ワークライフバランス セミナー（オンライン）

～理想と現実をつなぐ考え方と小さな行動～
転職や毎日の働き方のヒントを見つけましょう

【講義内容】

- ◆世界と日本・長野の今を知る
- ◆理想のライフデザインを描く
- ◆理想と現実のギャップ分析
- ◆休息と自己決定の習慣づくり
- ◆日常の満足感UPスキル

開催

2025年6月26日（木） 14:00～16:00

ジョブカフェ信州就業支援地域アドバイザー

講師

白石 真樹 氏（キャリアコンサルタント）

対象

44歳以下の求職者

定員

10名（最少催行人数2名）

申込締切

6月23日（月）

受講方法

Microsoft Teams※開催前日までに入室用ID等をご連絡します。

参加するには事前のお申込みが必要です。

ホームページ、電話又はジョブカフェ信州松本センター・長野分室受付窓口へお申込みください。

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

〒380-0835 長野市新田町1485-1 もんぜんぷら座4階【電話】026-228-0320

【E-mail】jobcafe-shinshu@pref.nagano.lg.jp

※災害等のやむを得ない事情により開催を延期または中止する場合があります。

※このセミナーは雇用保険受給中の求職活動実績になりますので、受講証明が必要な方は後日「雇用保険受給資格者証」をジョブカフェ信州にお持ちください。



ホームページ



X（旧Twitter）