若者の仕事探しをまるごとサポート
ジョブカフェ信州

心のセルフケアセミナー



自分らしくイキイキと活躍するためには、まず自分を満たし整えることが必要です。

なぜなら、あなたがストレスを抱え、不安や心配を感じている状態では、就職活動の面接に自信を持って臨み、自分らしく立ち居振る舞うことは容易ではないからです。これが仕事なら、お客様や同僚に、笑顔で親切に接することは難しいからです。

セルフケアとは、自分なりに心と体を大切にできる方法です。セルフケアを意識して実践することは、自信を持って就職活動に取り組むことだけでなく、就職して実際に職場で働くときにも役立ちます。実際に職場で働くときには、業務に必要な知識やスキルだけでなく、ある程度の困難に自分で対処できる実行力が求められるからです。セルフケアは、職場で働くときに重要な自己管理のスキルともいえます。

セルフケアを身に付けて、自分らしくイキイキと活躍できる職場と出会うための就職活動にしましょう。

こんな人に向いています

- ●自信を持って仕事や就職活動に取り組みたい
- ●仕事や就職活動のストレスと上手に向き合いたい
- ●不安や心配を感じたときの対処法を知りたい

参加費無料

１１月１７日（火）　13:30～16:00

講師： ジョブカフェ信州 就業支援地域アドバイザー　**折山　旭 氏**（公認心理師・キャリアコンサルタント）

場所： もんぜんぷら座３階　301会議室

定員： 10名（44歳以下の求職者）

申込締切： 11月12日（木）

※参加するには事前のお申込みが必要です。ホームページ、電話またはジョブカフェ信州長野分室受付窓口へお申込みください。

【申込み・問合せ先】　ジョブカフェ信州　長野分室
〒380-0835　長野市新田町1485-1　もんぜんぷら座４階
【電話】026-228-0320
【Email】jobcafe-shinshu@pref.nagano.lg.jp

ホームページ　X（旧Twitter）

※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となります。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。
※もんぜんぷら座指定のTOiGO(ﾄｲｰｺﾞ)パーキングをご利用の参加者には2時間まで100円/ｈの補助がありますので駐車券をお持ちください。