

ストレスマネジメント セミナー

1月26日(金)13:30~15:00

場所: マルカツ5階 まちなかしごとプラザ・セミナールーム
(セミナー開始前にサポステまでお越し下さい)



自分の生活を少し見つめなおしてみませんか？

**参加
無料**

働く上で重要になってくるのが心のケア。自分では「まだ大丈夫」と思っているけど、ストレスは気付かぬうちに生まれて溜め込まれていきます。

心理学的ストレスモデルとストレスコーピング。

ストレスというものは一体何なのか？ストレスが生まれる仕組みを学び自分でできるストレスコントロールの方法を考えていきます。

※セミナー終了後、ご希望の方は面談が可能です。
また、スタッフからお声を掛けさせていただくこともあります。



FAX送信先 0166-25-0357
電話連絡先 0166-73-9228

下記の必要事項を記入のうえ、FAXにてお申し込みください。
来所・メール・電話でのお申し込みも可能です。

お名前		性別	
生年月日		電話番号	
住所			
体験してみたい職種 (あれば)			
就職活動の 悩み			

お申し込み後、こちらより連絡させていただきます。1週間たっても連絡がない場合は、お手数ですが再度ご連絡いただけますようお願いいたします。

あさひかわ若者サポートステーションとは

15～39歳までの働きたい人をサポートします！個別面談、セミナー(パソコン講座など)、職業興味テストを行っております。詳細を知りたい方はお問合せください。