

臨床心理士によるメンタルセミナーシリーズ vol. 2

ものの見方を変えていく

就活中は常にストレスにさらされています。
ストレスがありすぎて、もはやストレスを感じられなくなっているなんてことも？
病気ではないけど、なんだか体調が悪い、気持ちが落ち着かない・・・自分の心と体のストレスサインをキャッチして、早めにセルフケアしていきましょう。



対 象：就職活動中の方、これから求職活動を始める方

日 時：11月20日（月） 14:00～15:30

場 所：とちぎジョブモール内

定 員：10名（先着順）

※ 軽い体操や心のワークを行う場合があります。病気療養等、通院中の方は参加の可否を主治医に相談してください。

直接来所または電話、FAXで
とちぎジョブモールにお申し込みください。

電話：028-623-3226 FAX：028-623-3236

お 名 前			
ご 住 所			
電 話 番 号		年 齢	歳

<https://www.tochigi-work2.net/index.html>
わく わく
WORKWORKとちぎ

栃木県が運営するとちぎの就職支援サイト
～就職のための様々な情報をお届けします～

