

臨床心理士によるメンタルセミナー

就職活動に役立つ メンタルトレーニング

就活中は様々なストレスにさらされています。
「ストレス」とうまく向き合い上手にのりきる方法を習得しましょう。

1月16日(水)14:00~15:30

『心と体のセルフケア』

～ストレスチェックを含めたストレスマネジメント法～



2月20日(水)14:00~15:30

『自分の傾向を知り人間関係の対策をたてよう』

～ものごとの捉え方、受け取り方や思考の傾向を知る～

【対象】就職活動中の方、これから求職活動を始める方

【場所】とちぎジョブモール(宇都宮市駅前通り1-3-1KDX宇都宮ビル1階)

※JR宇都宮駅 西口より徒歩1分

【定員】10名(事前申込優先、先着順)

【申込】とちぎジョブモールまで(下記参照)

※病気療養等、通院中の方は参加の可否を主治医に相談のうえ、参加してください。



お名前			
住所		年齢	
電話番号		申込回	<input type="checkbox"/> 1/16 <input type="checkbox"/> 2/20

直接来所、お電話、FAX、メールで【とちぎジョブモール】にお申込みください。

◆お申込み・お問合せ先 TEL:028-623-3226 FAX:028-623-3236

とちぎジョブモール



<https://www.tochigi-work2.net/>

〒321-0964

宇都宮市駅前通り1-3-1

KDX宇都宮ビル1階

E-mail : c.support01@workentry.co.jp
(申込書内容をメールに記載)

