

不安と ストレスに 悩まない 7つの習慣

参加
無料

自分の心と身体の声に耳を傾けていますか？この講座では、メンタルセルフケアの技術を学びます。就活中も就職後も「不安」や「ストレス」を抱えた状態では、あなたの力が発揮できません。ご紹介する7つの習慣から何か1つでもヒントを見つけて、解消できるように準備をしてみませんか？

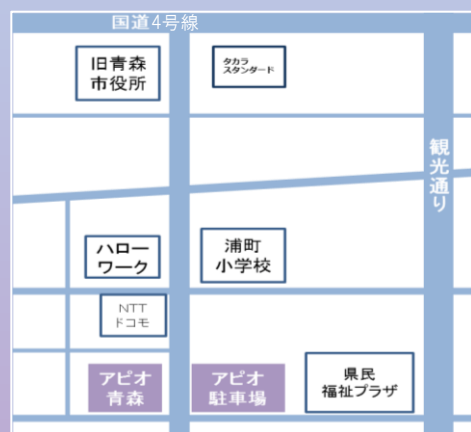
日 時 : 平成31年2月19日(火)
13:30~15:30

対象 : 15~45歳未満の若年求職者

定員 : 10名

申込締切 : 平成31年2月15日(金)17:00まで

会場 : アピオあおもり 1階保健指導室
(〒030-0822 青森市中央3丁目17-1)



講師

一般社団法人日本ストレスチェック協会
ストレスマネジメントファシリテーター、
キャリアコンサルタント(国家資格)

吉町 友美 氏

ホテルマン、アナウンサーを経験し、
現在はキャリアコンサルタントとして
就労支援に携わる。企業向けにコミュ
ニケーションやメンタルヘルス、人材
育成等のセミナーを開催している。

こんな人にオススメ

- 不安を小さくしたい
- ストレス対処について知りたい
- メンタルを強くしたい
- 心と身体の健康に関心がある

あおもり若者サポートステーション

ご予約
お問い合わせ

TEL 017-775-5301

FAX 017-722-8762

URL <http://aosapo.ims-hirosaki.com>

〒030-0803

青森市安方1丁目1番40号

青森県観光物産館アスパム3階

お申込み対象者

15～45歳未満の若年求職者

申込期限

平成31年2月15日(金) 17:00まで

持ち物

筆記用具

**申込
方法**

* TEL/FAXから

* メールで

* 持参

TEL 017-775-5301

Mail

〒030-0803

FAX 017-722-8762

aosapo@ims-hirosaki.com

青森市安方1丁目1番40号

青森県観光物産館アスパム3階

| | | |
|------------|----------|------------|
| フリガナ 氏名 | | 男・女 |
| 生年月日 | 昭和・平成 | 年 月 日 (歳) |
| 住所 | 〒 - | |
| 電話番号 | - - / 携帯 | - - |

記入いただいた個人情報は、この事業の参加申込確認の目的に限り利用させていただきます。