あおもり若者サポートステーション・ジョブカフェあおもり共催セミナー

ストレスを和らげる

認知行動療法セミナー

参加無料

日　　程　令和元年10月15日(火)

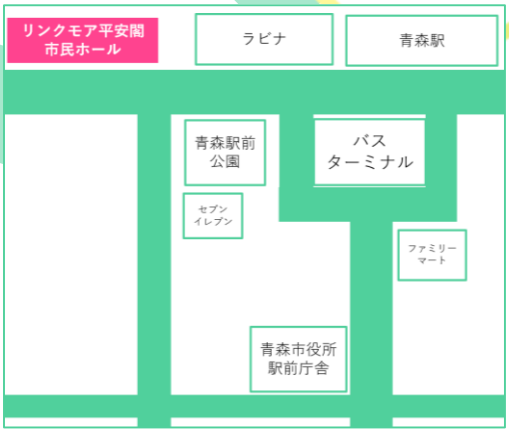
時　　間　13:30～15:30

会　　場　リンクモア平安閣市民ホール
4階会議室②(青森市民ホール)

定　　員　10名

対　　象　15～45歳未満の求職者

申込締切　令和元年10月8日(火)17:00まで



講師

冨岡 拓身 氏
公認心理師・臨床心理士
福祉関係機関や精神科医療機関等での勤務を経て、現在は職員のメンタルヘルスや若手職員を対象とした心理教育等に携わっている。

盛田 沙織 氏(ファシリテータ)
公認心理師・臨床心理士
県内の精神科病院での勤務を経て、現在は大学での学生カウンセリングや精神障がい者の方への求職活動支援に携わっている。

セミナー内容

就活中や就職後の不安やストレスにうまく対処するため、ストレスを和らげる方法を学びます。

・自分の認知・行動パターンを知る
・バランスの良い考え方に変え、ストレスを和らげる方法を学ぶ

ご予約・お問合せ あおもり若者サポートステーション

☎017-775-5301

✉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