

雇用保険受給者の方へ このセミナーは、求職活動の実績になります

あおり若者サポートステーション・ジョブカフェあおり共催セミナー

不安とストレスに 悩まないための 習慣



～働き続けるための大切な準備～

参加無料

日程 令和6年 1月17日(水) 13:30～15:30

会場 青森県観光物産館アスパム9階 南部
(青森市安方1丁目1-40)

定員 12名程度

対象 15～49歳までの求職者

締切 令和6年1月10日(水)
17:00まで

※定員になり次第、受付を終了いたします。

内容

自分の思考のクセを知り、
ストレスに対処するため
の方法を学んでみませ
んか？就職活動中や就
職後、不安とストレスに
悩まない為の習慣を身
に付けましょう♪

講師 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
吉町 友美 氏

青森市出身。ホテルマン、アナウンサーを経て、2011年からはキャリアコンサルタントとして若年者の就労支援に携わる。現在は障害者の就労支援の他、コミュニケーションやストレスマネジメント等をテーマに、ワークを中心とした実践セミナーや、企業向けに人材育成を開催している。

あおり若者サポートステーション

お申込み
お問い合わせ

TEL 017-775-5301

FAX 017-722-8762

〒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	15～49歳までの求職者
申込期限	令和6年1月10日(水)
持ち物	筆記用具



* TEL/FAXから

* 持参

TEL 017-775-5301

〒030-0803

青森市安方1丁目1番40号

FAX 017-722-8762

青森県観光物産館アスパム3階

フリガナ 氏名		性別	
生年月日	昭和・平成	年	月 日 (歳)
住所	〒 —		
連絡先	自宅 ・ 携帯	—	雇用保険 受給 有・無

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って利用させていただきます。