

就活ストレスを乗り越える！

ストレスマネジメント講座

就活がうまくいかないと、落ち込んでしまったり、ストレスを感じるという方は多いのではないのでしょうか。自分のストレス対処法を見直し、ストレスとの上手な付き合い方のコツを臨床心理士が紹介します。働き始めてからも役に立つストレスマネジメント、この機会にぜひ身につけましょう。

令和2年3月2日(月) 13:30~15:30

場 所:パレット川西会議室B

対 象:39歳までの求職者

定 員:10名

参加費:無料

講 師:臨床心理士

申 込:若者キャリアサポート川西

来所・電話・FAXで受付(詳しくは裏面をご覧ください)

若者キャリアサポート川西

[運営:一般社団法人キャリアエール]

受付時間 月~金 9:00~12:00/13:00~17:00

休館日 土・日・祝・年末年始

TEL **072-764-6823**

住所 〒666-0015
川西市小花1-8-1 パレットかわにし2階
(川西しごと・サポートセンター内)

URL <https://career-yell.jp/kawanishi>





当日の予定



- ストレスって何？
- ストレス対処法レパートリーの作成
- リラクゼーション法を実践



申込方法

来所・電話・FAXで受付いたします。FAXの場合は申込書に必要事項を記載の上、下記まで送信してください。電話の場合は「ストレスマネジメント講座参加希望」とお伝えいただき、「氏名・年齢・住所（市・区まで）・電話番号・若者キャリアサポート川西のご利用の有無」をお知らせください。

若者キャリアサポート川西 FAX：072-764-6853

令和2年3月2日(月)ストレスマネジメント講座 FAX申込書

フリガナ 氏名		性別	男性 ・ 女性
年齢	10代 ・ 20代 ・ 30代	電話番号	()
住所	川西市 ・ 伊丹市 ・ 猪名川町 その他()	若者キャリア サポート川西 利用の有無	有 ・ 無

※FAXでのお申し込みは、2月28日(月)15:00までをお願いいたします。

※FAXでお申し込みいただいた後、キャンセル待ちや確認事項がある場合は主催者より連絡を差し上げますが、特に連絡がない場合は、当日そのまま会場にお越しください。

※本申込書にご記入いただいた個人情報は、当セミナーの運営以外には使用いたしません。