

ストレス対処 セミナー

ストレスは日常生活や仕事の中で誰もが感じるもの。
ストレスに上手く対処できないと、心身ともに
疲れてしまいます。このセミナーでは、自分の
ストレスの感じ方に気づき、コントロールするための
方法を考えます。ストレスと上手く付き合いながら、
自分らしく働くことを目指しましょう！



内容

- ストレスとは？
- 自分のストレスを
モニタリングしよう
- 気晴らしのレポーターを
みんなで考えよう

対象 49歳までの求職活動中の方
※参加には、サポステの利用登録が必要です

場所 三田市商工会館 4階研修室 1

定員 8名（参加無料）

申込締切 8/17（火）17:00

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、延期・中止とさせていただきます
いただく場合がありますのでご理解・ご協力をお願いします。

▼▼ 申込み・問い合わせはコチラまで ▼▼

さんだ若者サポートステーション

運営：一般社団法人キャリアエール [厚生労働省事業]

受付時間 (月～金) 9:30～17:30

休所日 土曜・日曜・祝日・年末年始

TEL 079-565-9300

ブログもチェック！

さんだサポステ [検索](#)

〒669-1531 三田市天神1丁目5番33号 三田市商工会館1階

