

# ポジティブシンキングを学ぶ!

## ～ココロも身体もプラスになる～

ネガティブなものごとにも直面しても、ポジティブな思考に切り替えることでココロと身体を元気に保つことができます。

あなたが思う「弱み」を、「強み」に置き換えてみませんか。

過去・現在・未来へと考え方のポイントを知り、ポジティブシンキングを身につけることで、働くことに前向きに取り組むきっかけにしましょう。

対象：現在無業状態にある 49 歳までの就職希望者

2024年 11月 29日 金

13:30 ~ 15:00 (13:00 開場)



ヨガの手法を取り入れた、ココロと身体を元気にするストレッチ・呼吸法もお伝えします!



講師

金谷 真由美 さん

(キャリアコンサルタント・ヨガインストラクター)

場所

三田市まちづくり協働センター 多目的ホール 3

(キッピーモール6階)

申込

電話・FAX・Eメール・来所・  
申込フォームにて受付

《申込フォーム》



定員

10名 (参加無料)

主催

さんだ若者サポートステーション、三田市、  
兵庫県、ひょうご・しごと情報広場



※このセミナーは就職活動実績の対象です

## 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

079-565-9300

【受付時間】月～金 9:30～17:30 ※祝日・年末年始を除く

【住所】〒669-1531 三田市天神1丁目5番33号 三田市商工会館1階



## ○当日の予定○

13:00～	開場・受付
13:30～	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 趣旨説明 / 講師紹介</li> <li>● 強みと弱みを考える～あなたが考える弱みは本当に弱み？～</li> <li>● ポジティブシンキングとは～ものごとは裏表～</li> <li>● リフレーミングの練習</li> <li>● ポジティブに切り替える2つのテクニック</li> <li>● 「これから」が「これまで」を決める</li> <li>● ストレッチと呼吸法でココロも身体も元気になるコツ</li> </ul>
14:50 ～15:00	● 質疑応答・まとめ・アンケート記入

### 申込方法

電話、FAX、Eメール、来所、ホームページ申込みフォームにて受付いたします。  
FAXの場合は下記の記入欄に、Eメールの方は本文に記入欄の内容を記載の上、  
下記まで送信してください。

【申込先】 **さんだ若者サポートステーション**

TEL：079-565-9300 / FAX：079-565-9302

Eメール：s-sapo@career-yell.jp

《Eメール》



### 申込記入欄

氏名	(フリガナ)	性別	男性 ・ 女性
住所	※市、区・町まで		
		市	区・町
電話番号	( )	年齢	歳

※FAX・Eメールでお申込みの方は、当日そのまま会場にお越しください。キャンセル待ち等、確認事項がある場合、主催者側から連絡を差し上げる場合がございます。

※今回お伺いする個人情報は、当セミナーの運営以外には使用いたしません。 ※状況により、変更が生じる場合があります。