

# 就活の不安を味方に変える！

# ストレス対処スキルアップセミナー

あなたは就職活動の  
どんなシーンで  
ストレスを感じますか？



ストレスを感じたとき、  
どんな気持ち、  
どんな状態になりますか？



ストレスのしくみを知り、  
あなたに合った対処法を  
見つけましょう。



12月13日(金)

13:30  
~15:00

会場 ハローワーク柏原 3階会議室

対象 49歳までの就職活動中（無業状態）の方

講師 キャリアコンサルタント・臨床心理士

持ち物 筆記用具

## 《セミナー内容》

- さまざまな感情の意味・役割を知ろう
- 不安や焦りを感じるメカニズムとは？
- ストレスを感じる状況を特定しよう
- 就活ステップごとのストレス対処法を考えよう



※状況により延期・中止とさせていただきますので、ご理解・ご協力をお願いします。

## 受講までの流れ

《申込フォーム》



### 1. 申込み

来所、電話、申込フォームのいずれかにて受付。申込フォームからの場合は、内容を確認次第、サポステよりご連絡いたします。  
※12/12(木) 17:00 締切

### 2. 受付面談

サポステの利用登録と、現在の状況などをお伺いする初回相談（50分間）を行います。初回相談はオンラインでも実施可能です。

### 3. 講座当日

13:00～受付開始いたします。ストレスへの理解を深め、前向きに就職活動へ取り組めるようになります！

※本セミナーは、就職活動証明の対象となります。証明書希望の方は事前にお知らせください。

《申込み・問合せ先》 **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]



TEL **079-565-9300** 「丹波市のセミナー受講希望」とお伝えください

受付時間 (月～金) 9:30～17:30 休所日 土曜・日曜・祝日・年末年始

所在地 〒669-1531 三田市天神1丁目5番33号 三田市商工会館1階