

ストレスマネジメント講座



あなたはどんな時にストレスを感じますか？ストレスを感じた時、どんな気持ちになりますか？働くことに対する焦りや不安などもストレスのひとつです。まずはストレスへの理解を深めることで、あなたに合った対処法を身につけ、働くことへの一歩につなげましょう。

日時

9月17日 水
13:30~15:00

(当日は13:00より受付開始)

《会場》猪名川町立 中央公民館 会議室2

対象 働くことに向けて一歩踏み出したい方

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

申込み 下記のいずれかの方法にてお申込みください ※9月16日(火) 17:00締切
※定員を超えた場合、猪名川町民の方を優先に受付いたします。あらかじめご了承ください。

【セミナーの内容】

- ・さまざまな感情の役割
- ・ストレスを感じる状況を特定しよう
- ・ストレスへの対処法を考えよう

来所の場合

さんだ若者サポートステーション
の窓口まで、直接お越しください。

【受付時間】

月曜～金曜 9:30～17:30

電話の場合

お電話にてご連絡ください。
「猪名川町のセミナー受講希望」と
お伝えいただくと、スムーズに
ご案内ができます。

申込フォームの場合

右の二次元コードから
アクセスしてください。
申込内容を確認次第、
こちらから連絡します。



申込受付・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



079-565-9300

(月～金) 9:30～17:30 ※祝日・年末年始を除く

〒669-1531 三田市天神1丁目5番33号 三田市商工会館1階

