

一步を踏み出すための 感情マネジメント

～気持ちの整え方・切りかえ方を知ろう～

就職活動をする中で、「うまくいかない」と自信をなくしたり、考えすぎて気持ちが落ち込んだりすることはありませんか？また、就職活動以外でも、不安や焦りを感じて、考えが行き詰まってしまうこともあるかもしれません。

このセミナーでは、こうした「考え方のくせ」に気づき、物事を柔軟に捉えるためのヒントを学びます。自分の気持ちと上手に付き合う方法を身につけて、働くことへの一步を踏み出しましょう！

令和8年

(12:30開場)

11月10日(火) 13:00 ~ 14:30

場所 三田市まちづくり協働センター 講座室
(キッピーモール6階)

対象 現在無業状態にある 49 歳までの就職希望者

申込 電話・来所・申込フォーム
のいずれかにて受付

《申込フォーム》



定員 20 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

***** 講師 *****

神戸心理療法センター

高井 祐子さん



※このセミナーは求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

