

ストレスに強くなるはじめての一步！ ストレス対策セミナー

2月

ストレス・サインの気付きと対策

セミナー受講で自信を持って前に進んで行こう。

ストレス対策その1

(ストレスとは)

2月20日(火) 13:30~15:30

ココロとカラダの健康：ストレスを味方にする方法⇒ストレスへの強さを身に付けよう。

ストレス対策その2

(人間関係を楽に)

2月26日(火) 13:30~15:30

社会人としてのコミュニケーション力、
楽に働くためのコミュニケーション力とは

会場

キャリア・サポートひろしま セミナー室

広島市中区本通6-11 明治安田生命広島本通ビル(5階)
広島電鉄「本通」電停正面

定員 10名 / 予約制 / 受講無料

講師：小村緩岳先生

臨床心理士として活躍中。求職中、在職中の方へのカウンセリングの他、
児童生徒、災害被災者の方へのカウンセリング等、実績多数です

参加できる方

45歳未満の方

広島わかものハローワークで求職登録後、キャリア・サポートひろしまの利用登録が必要です
セミナーはジョブ・カード作成支援を受け、継続支援へお申込みされた方が参加できます

お問い合わせ：キャリア・サポートひろしま

☎-082-569-8601