

しごと準備セミナー ～ストレスとの付き合い方を考えよう～

ストレスの原因や対処法などを知り、
上手な付き合い方を学びます

参加費
無料

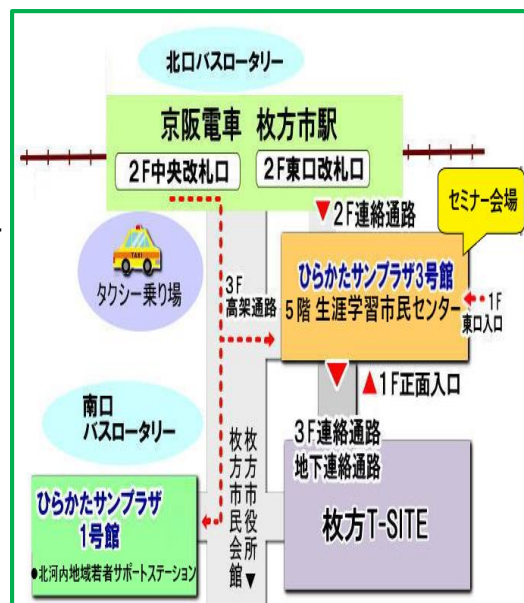
◆自身のストレスに気づき、自分ならではの
ストレスコーピングを実践し、上手に自分の
ことを助けられるようになりましょう！

< 内容 >

- ・自分自身のストレスを知りましょう！
- ・ストレスコーピングとは？
- ・自身の対処法を学びましょう！



- ◆日時 : 2024年1月15日(月) 10:00～12:00
(9:45より受付開始)
 - ◆会場 : サンプラザ3号館生涯学習市民センター
5階 第3集会室
 - ◆対象 : 1年以内に就労を目指す15歳～49歳迄の求職中の方
 - ◆定員 : 10名(先着)
 - ◆持ち物: 筆記用具
 - ◆申込み: 北河内地域若者サポートステーション
TEL/FAX : 072-841-7225
(月曜日～金曜日 9:00～17:30)
- 事前の申込み予約が必要です。申込み受付は1月4日からです。



初めての方は、事前面談と利用者登録をお願いします。

北河内地域若者サポートステーションは、厚生労働省の委託を受けて一般社団法人 **ステップフワード** が運営し、若者の職業的自立支援・就労支援を行っています。