

# 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考えましょう

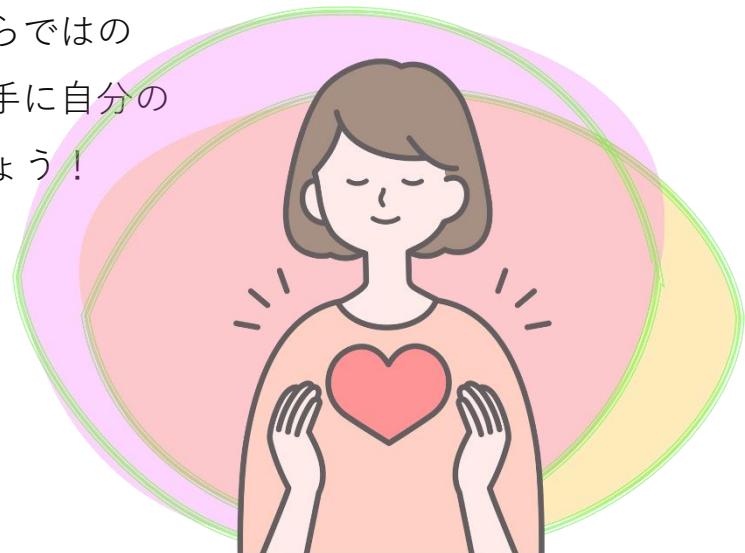


参加費  
無料

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す！

## <内容>

- ・自分自身のストレスを知ろう
- ・ストレスコーピングとは？
- ・自身の対処法をみつけよう！



◆日 時：2026年2月17日(火) 9:30～11:30  
(9:15より受付開始)

◆会 場：北河内地域若者サポートステーション  
ひらかたサンプラザ1号館 3階

◆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：5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2月2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。

