東京しごとセンター

多様な働き方セミナー

就活を乗り切るための
メンタルマネジメント講座

就職活動にはさまざまな心理的負担がかかります。気持ちが落ち込んだまま就職活動をするのは、だれにとってもつらいものです。落ち込んだ気持ちを前向きに変えて、就活を元気に取り組むために受講してみませんか。

数々のストレスに悩んでいませんか…

・なかなか採用されないため落ち込みがちだ
・面接がうまくいかず、自信がもてない
・家族からのプレッシャー　など

〈主な内容〉

○感情をコントロールする　○思考を前向きに切り替える
○ストレスへの対処方法を学ぶ　など

気づきを深め、実際の就職活動や日常生活に役立てていただけるように
ワーク（グループディスカッションなど）を多く取り入れた内容です。

日時　7月22日（月）
14:00～16:00（開場13:30）

会場　東京しごとセンター　4階 402教室

費用　無料

対象　求職活動中の方

定員　30名（予約）

講師　一般社団法人　日本産業カウンセラー協会
東京支部　登録講師　シニア産業カウンセラー　内海　仲子　氏

【お申し込み・お問い合わせ】

東京しごとセンター　総合相談係　TEL:03-5211-1571