# 「私なんて」と思ってしまう人のための 就活ストレス対策セミナー

定員20名

### ひとりで悩んでいませんか?

- ・働くことに不安がある
- 自信がない
- ・どうしたらいいかわからない
- ・ストレスに陥りやすい思い込みや考え方のくせに気付こう
- ・ストレス耐性を高めるコツとは?
- ・自己肯定感を高めるきっかけを作ります

あせらなくても大丈夫、自分らしく一歩ずつ











【開催日時】 12月25日(木) 14:00~16:00 (開場13:30)

【開催場所】 ハローワーク名古屋中 10階第3会議室

【講師】 あいち若者職業支援センター 臨床心理士・公認心理士 佐藤 明美

お申込み・お問合せ先

【申込はコチラ】



URL

あいち若者職業支援センター

https://ttzk.graffer.jp/pref-aichi/smart-apply/apply-procedure-alias/yja-20251225

上記の二次元コードまたはURLからお申し込みができます。

**☎052-232-2351**にお電話いただくか、直接窓口でもお申し込みいただけます。

電話受付時間:8:30~17:15(月曜日~金曜日・祝日を除く)

名古屋市中区錦2丁目14-25 ヤマイチビル9階ヤング・ジョブ・あいち内



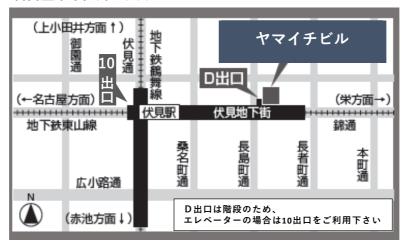
#### セミナー参加にあたってのご案内

※感染症予防対策として、会場の入り口に手指消毒薬を設置しますのでご活用ください。

※当日、発熱症状がある方・体調不良の方は参加をご遠慮ください。

#### <セミナー会場>

名古屋市中区錦2丁目14-25 ヤマイチビル



## ヤング・ジョブ・あいち あいち若者職業支援センター

就職に関する不安や悩みを専門家と一緒に考え、解決していきます。

※ご家族からの相談も受け付けています。

対 象 者:適性・適職探し、キャリアの棚卸をしたい45歳未満の方

業務内容:専門家(キャリアコンサルタント、公認心理師)による就職相談※、

家族相談※、ジョブカードの作成支援、就職関連セミナー、

企業見学会の実施等

※対面相談のほか、キャリアコンサルタントによるオンライン個別相談も 行っています。

**☎**052-232-2351

8:30~17:15(月曜日~金曜日・祝日を除く) 名古屋市中区錦2丁目14-25 ヤマイチビル9階 ヤング・ジョブ・あいち内













ホームページ

X(ツイッター)

インスタグラム