

# 心とカラダが楽になる 考え方のすすめ

**日時** 11月12日(火) 10時~11時30分

**会場** ハローワーク高知 2F 大会議室

**定員** 35名

**内容** 物事の受け止め方、考え方の癖を振り返ってみよう

- 心がつらくなりやすい考え方をしていませんか
- あるがままの自分を受け入れよう
- 治療と仕事の両立支援とは

「小さな問題」を心の中で大きくしていませんか？  
人は持っている顔がいくつもあるよ。



■ 問合せ先 ハローワーク高知 1F 紹介第一部門 (電話 088-878-5321)

■ 持参品 筆記用具をご持参下さい。  
雇用保険受給中の方は、受給資格者証をご持参下さい。  
都合により参加できなくなった場合は、必ずご連絡をお願いします。



----- ✕ ----- 切り取り線 ----- ✕ -----

11/12 心とカラダが楽になる考え方のすすめ

|      |        |      |  |
|------|--------|------|--|
| フリガナ |        | 求職番号 |  |
| 氏名   | (年齢 歳) | 電話番号 |  |

※ご記入いただいた内容は、今回のセミナー申し込みと就職支援のために利用するものであり、その他の目的では使用しません。