

# 心とカラダが楽になる 考え方のすすめ

日時

1月15日（木） 13時30分～15時

会場

ハローワーク高知 2F 大会議室

定員

30 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。



1/15 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。