心とカラダが楽になる考え方のすすめ

日 時 12月3日（木） １０時～11 時 30 分

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。

FOLLOW ME
Instagra
kochi_hellowork

切 り 取 り 線

12/3　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。