

参加無料  
服装自由  
お気軽にどうぞ

中高年世代のあなたをサポート!

# 就職支援セミナー

雇用保険受給者  
求職活動  
実績対象

内容

## 無理なく働き続けるためのストレス対処法

- ・環境変化や人間関係の変化の中で、気持ちがふさいだり疲れがたまることはないですか?
- ・そんな時にできる、実践的なセルフマネジメントやコミュニケーションを学びましょう
- ・ストレスフルな場面に備えて、自分に合ったノウハウが身につきます

開催日程

2026年7月15日(水) 14:30~16:30 (受付14:00~)

開催場所

ハローワーク京都七条 4階会議室 定員:25名程度

対象

おおむね35歳から59歳の方

### 申込み

▶ 申込フォームまたはメールでのお申し込みとなります。

1. こちらのフォームより  
申し込みください。

事前エントリー受付中 お申込はこちら ▶



2. メールの場合は、参加方法(対面かオンライン)を明記のうえお知らせください。  
折り返し必要な情報をご案内いたします。

Mail: [chukonen-kyoto@lec.co.jp](mailto:chukonen-kyoto@lec.co.jp)

※1.2とも「申し込みの締め切り」は、7月14日(火)16時とさせていただきます。

- ▶ オンラインでご参加の場合は、Web会議システム「ZOOM」を使用します。事前にアプリのダウンロードが必須となります。前日までに招待用URL、ID、パスコード等をご連絡いたします。

- ▶ 対面の場合は、当日参加も可能ですが、事前にお申込み頂きますとご案内がスムーズです。

- ▶ ご不明な場合は、下記までお問い合わせください。

