



オンラインセミナー

こころ♡の

スキルアップ講座

ご自身の考え方のクセに気づいてますか？

物事をどのように捉えるかによって、見える世界は様々な景色に変わります。

認知行動療法の考え方を基盤にして、考え方のクセに気づくことで、こころの引き出しを増やしてみましよう！

■日 時：令和6年**6月20日**(木) **14:00~15:00**

■対 象：堺マザーズハローワークを中心に就職活動中の方

■定 員：30名（事前予約制）

※「Zoom」を使用した
オンライン開催です。

■締 切：

電話申込・事前に資料を郵送希望の方：令和6年6月7日（金）

窓口で申込・資料を直接お受け取りの方：令和6年6月19日（水）

■内 容

◇物事への捉え方・考え方のクセについて

◇こころの引き出しの増やし方

◇就職活動中や就職後の心の持ち方

裏面もご確認ください

お問合せ・お申込み

 堺マザーズハローワーク



堺市堺区三国ヶ丘御幸通59 高島屋堺店9階

TEL 072-340-0964

利用時間 10:00~18:30（月~金）

【土曜・日曜・休祝日・年末年始休み】



☑オンラインセミナーの参加方法

～セミナー開催日前日までに～

●スマートフォン又はタブレットからZoomを使用する場合は、アプリをインストールし、セミナー当日はアプリから参加してください。パソコンでWebブラウザからZoomを使用する場合はインストール不要です。

●いずれの端末を使用する場合でも、Zoomのアカウント登録は不要です。

●当日の資料送付時に、ハローワークからセミナー参加に必要となる「ID」、「パスコード」及び参加方法等をご案内します。（窓口申し込みの場合は、直接お渡しします）

～セミナー開催日当日～

●ご案内した「ID」、「パスコード」を入力の上、セミナーに参加してください。（セミナー当日は開始時刻30分前より参加可能です。）

※キャンセルされる場合には必ずお電話でご連絡をお願いします。

☑注意事項

●事前にハローワークの求職登録が必要です。

●「オンラインによるセミナー利用規約」への同意が必要です。

●ネット環境は利用者様ご自身で準備いただく必要があり、通信機器・通信料等の費用は利用者様のご負担となります。

●録音や録画は一切禁止します。

☑Zoomのインストールはこちら
(アカウント登録は不要です)

☑パソコンからの参加はこちら

<https://zoom.us>

Android端末をお使いの方

iPhone/iPadをお使いの方



ZOOMの使用が不安な方は、前日までにテストできます。

まず、ZOOMアプリをインストール



堺マザーズハローワークへお電話ください。

