

描こう！自分らしいキャリア ジョブカード活用

あなたの心と身体を守る

## ストレスコーピングセミナー



10月17日(木) 10:00~11:30

参加費無料

今回のセミナーでは、ストレスの基、「ストレッサー」に対する上手な向き合い方を学びます。  
心や身体に悪影響を及ぼすストレスについての理解を深めるとともに、その対処方法を共に学んでいきましょう。

〈こんな方におすすめです〉

- 昔からストレスが溜まりやすくしてしんどい時がある
- 仕事や日常生活のストレスと向き合いたい

※講師と会場をオンラインで  
つないで開催します。

## 開催概要

開催日：10月17日(木) 10:00~11:30 (9:45~受付)

対象者：仕事と家庭の両立を希望している方

会場：ハローワーク河内長野 2階大会議室

定員：15名※ お子様同伴で受講していただけます。

(キッズスペース・託児はありません。)

講師：大阪キャリア形成・リスキリング支援センター



## セミナー内容

- ストレスコーピングとは、仕事や日常生活などにおけるストレスの基(ストレッサー)に上手に向き合い対処する方法のことです。ストレスの理解を深めるとともに、対処方法を学ぶことができます。
- ジョブカードの活用方法をお伝えします。価値観や強みの整理をすることで就職活動や就業後に活かせるほか、今回学ぶプラス思考の継続にもご活用いただけます。

◎セミナーの参加にはハローワークの求職登録が必要です。

◎セミナー開始後10分以上遅れた場合は不参加扱いとさせていただきます。

(不参加扱いは求職活動実績になりません。)

お問合せ・お申込み：ハローワーク河内長野 職業相談部門 (マザーズコーナー)

あなたの心と身体を守る「ストレスコーピングセミナー」受講申込書

日時：令和6年10月17日(木) 10:00~11:30

フリガナ  
氏名 年齢 求職番号

雇用保険の受給 あり(待期間中・給付制限期間中を含む)・なし



〒586-0025

河内長野市昭栄町7-2

0721-53-3081 部門コード(41#)

お子様の同伴：あり(人 歳)・なし