

こころの スキルアップ講座



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！

◇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

■日時： **12月19日** (木) **14:00~1時間程度**
(13時30分から入室可能)

■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)

■締切：

●電話申込・事前に資料を郵送希望の方：令和6年12月5日 (木)

●窓口で申込・資料を直接お受け取りの方：令和6年12月18日 (水)

※「Zoom」を使用した
オンライン開催です。

※雇用保険の求職活動になります。

ZOOMの使用がご不安な方
一緒にテストしませんか？

当日の資料を受け取ったら

↓
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。

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

堺マザーズ
ハローワークHP

TEL 072-340-0964

利用時間 10:00~18:30 (月~金)

【土曜・日曜・祝日・年末年始休み】



厚生労働省



裏面もご確認ください

☑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な「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)



ZOOMの使用がご不安な方
一緒にテストしませんか？

当日の資料を受け取ったら

↓
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。

☑パソコンからの参加はこちら

<https://zoom.us>

