

あなたの心と身体を守る

ストレスコーピング セミナー

令和7年2月6日 木

※会場は15分前から受付開始
ZOOM入室は10分前から開始

14:00～15:30



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。理解を深めるとともに、その対処方法を学びます。

※描こう！自分らしいキャリア！ジョブカードの活用方法もお伝えします。

定員

オンライン 500名

対面 24名（会場：ハローワークプラザ難波 セミナールーム）



対象

ハローワークプラザ難波・大阪マザーズハローワークで
就職活動をされる方

※難波施設のご利用が初めての方には、セミナー終了後
窓口にて10分程度の施設案内などがあります。

講師

大阪キャリア形成・リスキリング支援センター講師

お申し込みについて

オンライン

以下の二次元バーコードもしくはURLからお申し込みください。

URL： <https://jsite.mhlw.go.jp/form/pub/roudou27/namba0206>



オンラインは受動型のZOOM配信となります。
お申し込み後、ZOOM入室用IDとパスコードをご案内します。
※インターネット環境は参加者様ご自身でご準備ください。
※通信機器・通信費等は参加者様のご負担となります。
※録画・録音はご遠慮ください



なんば会場

ハローワークプラザ難波の受付またはお電話で！

TEL：06-6214-9200



ハローワークプラザ難波・大阪マザーズハローワーク

〒542-0076 大阪市中央区難波2-2-3 御堂筋グランドビル4階 各線難波（なんば）駅24号出口
10:00～18:30（月～金）／10:00～18:00（第1・第3土）※R7.2.1以降は10:00～17:00

【上記以外の土・日・休祝日・年末年始休み／大阪マザーズハローワークは土曜日は閉庁】

【主催】ハローワークプラザ難波・大阪マザーズハローワーク
【共催】大阪キャリア形成・リスキリング支援センター

