

物事の捉え方を変えて心を穏やかにする

ストレスマネジメント セミナー



令和7年9月19日 金

※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

★自分にとってのストレス要因を理解した上で、物事の捉え方を変えてストレスにうまく対処するセルフケアについて学びます。

★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

オンライン参加：500名

対面参加：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



※会場でのセミナー受講の方は、セミナー終了後、窓口にて施設案内・職業相談などがあります

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
参加

右記の二次元バーコードもしくはURLからお申込みください。
URL : <https://jsite.mhlw.go.jp/form/pub/roudou27/070919nb>



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。

オンライン受講
申込みはこちらから



なんば施設
会場参加

ハローワークプラザ難波の窓口またはお電話でお申込みください。

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）／10:00~17:00（第1・第3土）

【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

