

ストレスマネジメント

セミナー



講師 石束 智隆 氏

企業研修講師
国家資格キャリアコンサルタント
京都市出身 大学卒業後、小売業、医療サービス業
(臨床検査、調剤薬局、ドラッグストア) で人事を25年
経験。これまでの知見を活かして、いろんな人々の人生を
サポートしたいと思い独立。“ワーク”と“ライフ”の融合をモッ
トーに、人材開発支援業のフリーランスとして現在活躍中。

物事の捉え方を変えて心を穏やかにする

ストレスに対して適切な対処ができるよう、
自分の思考の癖を自覚するとともに、
内容に対する枠組みを変えるリフレーミングなどの
セルフケアを学びます。



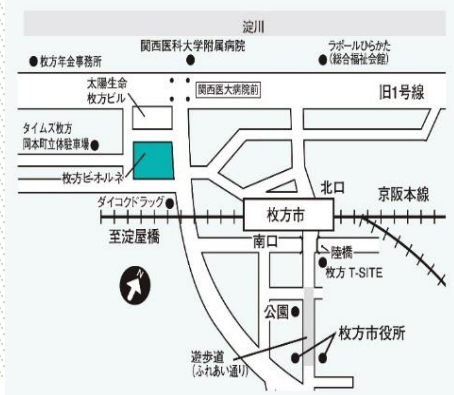
セミナー会場からサテライト会場へ
WEB配信!!

10月7日火
14:00～15:30

会場：ハローワーク枚方
セミナールーム

定員：45名 (事前予約制)

対象：概ね35～59歳の
中高年層の方



【問い合わせ先】

ハローワーク枚方

072-841-3363

(部門コード41#)

月～金 8:30～17:15

〒573-0031

枚方市岡本町7-1 枚方ビオルネ6階

