厚生労働省 大阪労働局 ハローワーク

ZOOMによる
オンラインセミナー

ストレスマネジメント セミナー

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。

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。

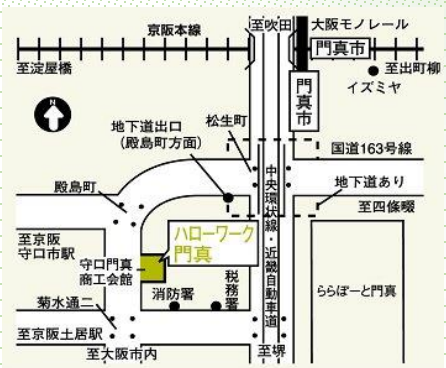
ハローワーク枚方からの配信を
サテライト会場(各ハローワーク)の
モニターで視聴します

10月7日（火）
14:00～15:30

【会場】**会議室１**

【定員】**１６名（事前予約制）**

【対象者】**概ね35～59歳の中高年層の方**



【問い合わせ先】
ハローワーク門真
06-6906-6831
（部門コード41#）
月～金　8:30～17:15
〒571-0045
門真市殿島町６－４　守口門真商工会館２Ｆ