

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。

10月7日 火
14:00~15:30
(受付 13:45~)

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

会場 ハローワークプラザ難波
4階 セミナールーム

定員 24名 (事前予約制)

対象 概ね35~59歳の
中高年層の方



講師 石東 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。



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

【お申し込み・お問い合わせ先】

ハローワークプラザ難波
TEL:06-6214-9200

〒542-0076 大阪市中央区難波2-2-3
御堂筋グランドビル4階

月~金 10:00~18:30

第1・3土 10:00~17:00

(上記以外の土・日・休祝日・年末年始休み)

ハローワークプラザ難波

