

ストレスマネジメント

定員に達しました 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。



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

会場：ハローワーク岸和田

2階ホール

14:00～15:30

定員：20名(事前予約制)

(13:45～受付開始)

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 岸和田

072-431-5541

(部門コード 41#)

月～金 8:30～17:15

〒596-0826

岸和田市作才町1264

