

心穏やかに働くための 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

様々なストレスに対して自分自身で適切な対処ができるように、自分の思考の癖を自覚するとともに、物事の捉え方の枠組みを変えるリフレーミングを学びます。



企業研修講師 石東 智隆 氏 国家資格キャリアコンサルタント

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動中。

“自分らしく自由に心豊かに生きたい人を支援するキャリアのプロフェッショナル”として、受講者に勇気を与え、行動変容につながれるところが強みです。

日時 9月30日(水) 14:00～15:30 (受付開始 13:45～)

場所 ハローワーク河内長野 2F大会議室

定員 20名

対象 概ね35～59歳の方



本会場の
ハローワーク梅田から
WEB配信



お問い合わせ・お申込みはこちらから

心穏やかに働くためのストレスマネジメントセミナー

日時：令和8年9月30日(水) 14:00～15:30

フリガナ 氏名	年齢	求職番号
------------	----	------

雇用保険の受給 あり(待期間中・給付制限期間中を含む) ・ なし

ハローワーク河内長野 職業相談部門

TEL 0721-53-3081 (部門コード41#)

8:30～17:15

(土・日・休祝日・年末年始休み)

〒586-0025 河内長野市昭栄町7-2

当日のオンライン通信状況により開催が中止となる場合があります。あらかじめご了承ください。

お
お
問
い
し
合
わ
せ
み
せ