

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 ハローワーク梅田セミナールーム(16F)

定員 30名(先着順・予約制)

対象 概ね35～59歳の方

ハローワーク梅田から
サテライト会場へ
WEB配信

他7か所のハローワーク
でも受講可能です！

申込方法 窓口もしくは下記お問い合わせ先へお電話にて受付



【お問い合わせ先】

ハローワーク梅田

35歳からのキャリアアップコーナー

06-6344-8609 (部門コード44#)

月～金 8:30～17:15

〒530-0001

大阪市北区梅田1-2-2大阪駅前第2ビル16階

