

## 自分らしく働くためのヒント

ウェルビーイング 「身体的、精神的、社会的に健康であること（WHO）」と定義されており、個人の「生活の質」を高めていく観点から注目されています。

令和8年 **3月4日(水)**  
**14:00～15:30**  
(受付 13:45～)

事前予約制/無料



場 所 ハローワークプラザ難波

定 員 24名

多様化・複雑化する社会状況の中、就職活動やこれからの働き方を考えるとき、「どんな自分で生きていきたいか」を見つめることがとても大切です。このセミナーでは、ウェルビーイングの視点から、自分の今の状態を振り返り、目標や大切にしたい価値観を見つけ、前向きに一步踏み出すヒントをお伝えします。また、その土台として、心の健康の整え方や、ストレスとの上手な付き合い方についても学ぶことで、幸福感アップにつなげましょう。

講 師 キャリアシナジー代表 市山 小織 氏

お申込 受付またはお電話にてお申込みください。  
TEL 06-6214-9200

※申し込み後に不都合となった場合は、必ずキャンセルのご連絡をお願いします。

当セミナーは、セミナー終了後の職業相談がセットです。  
セミナー終了後窓口への誘導がありますのでご了承のうえお申込みください。

ハローワークプラザ難波 女性活躍応援コーナー  
大阪マザーズハローワーク

〒542-0076 大阪府中央区難波2-2-3 御堂筋グランドビル4階

Osaka Metroなんば駅、近鉄・阪神線大阪難波駅2号出口直結

月～金 10:00～18:30

第1・第3土 10:00～17:00

【上記以外の土・日・休祝日・年末年始休み】  
(大阪マザーズハローワークは土曜日は閉庁しております。)



ハローワーク  
プラザ難波



大阪マザーズ  
ハローワーク