Mamaharo Seminar Mamaharo Seminar Mamaharo Seminar Mamaharo Seminar Mamaharo Seminar

仕事に就く前に学ぼう！

「自分はできると信じる力」
「ストレスとセルフケアについて」

1.14
10:00▶11:30

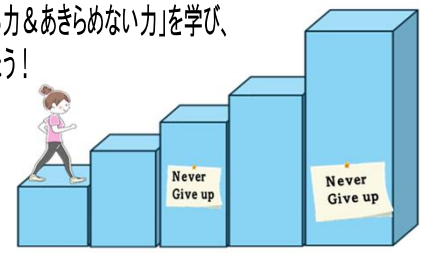
講師　K-LINK代表　久米　典子氏

《講師プロフィール》
臨床心理士、シニア産業カウンセラー、2級キャリア・コンサルティング技能士等の資格を有し、日本心理臨床学会、日本キャリア・カウンセリング学会、日本カウンセリング学会に所属、これまでに延べ10,000人を超える個別面接を実施しており多くの求職者、労働者のニーズに対応した実績がある。医療関係、ハローワークをはじめとする就労支援機関、その他の公的機関、福祉機関、教育機関等とのネットワークがあり、個人のニーズに合わせた相談を行っている。セミナーについては、メンタルヘルス就労支援等のテーマを中心に企業、学校等、幅広く活躍している。

何かしたいのに途中であきらめてしまう。
就職活動に限りませんが、何も進展しないまま
ふと気がつくと「なんとかしなければ💦」と、
焦りを感じてしまう時はありませんか？
「なんとかする」「あきらめない」って、
すごく難しいことです。

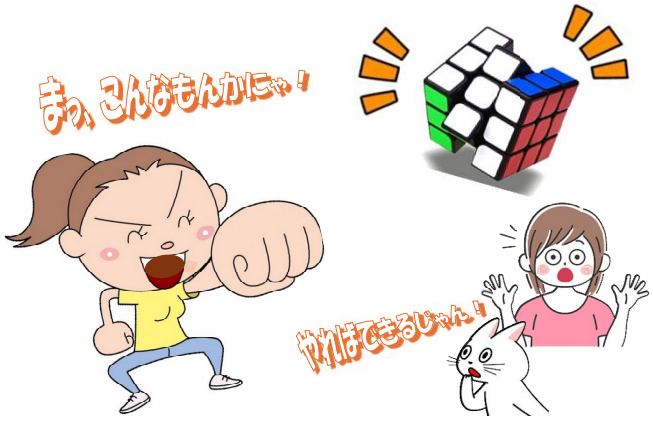


皆さんに目標としている課題や理想があるからこそ、少しでも近づこうと思うからこそ、
困難に直面しても、行動に移せているのではないでしょうか。
あきらめずに努力すれば、きっと周囲も協力してくれるはずです。
今回は「自分で何とかする力＆あきらめない力」を学び、
目標に向かって進みましょう！



自分はできる、あきらめない力＆自分で何とかするという力を成長させよう！





みなさん、こんな会話、心当たりありませんか？

ストレスって何？
ストレスと聞くと、嫌なことやつらいことを連想するかもしれません。しかし、嬉しいことも楽しいこともストレスの原因になるといわれています。大切なのは自分のストレスサインを知ることです。
日常生活でストレスをためないコツや解消法などを学びましょう！



重要！ ストレスサイン に気づいていますか？



体のサインだけでなく、心のサインも見逃さないで！！



＊雇用保険受給者の方は、「受講証明書」を発行しますので就職活動の実績になります。

会場　島田市役所３階会議室　東　受付　9：45～
託児　プラザおおるり第２多目的室

会場定員 20名

参加費無料

託児無料（要予約）
託児受付（1/6締切）

共催　島田市

ハローワーク島田お仕事相談室ママハロ　電話0547-33-2710