

就活応援 セミナー 2025

職場や生活の中で、人とのより良い
コミュニケーションのとり方を学習します。
就職をめざしている方は、ぜひご参加ください。



生活と働き方を
見つめるきっかけに!

対象

徳島県内で就職を希望する、求職者の方
※雇用保険受給中の方は、求職活動実績となります。

2025
1/31 金

要予約

会場定員20名+オンライン参加
14:00~16:00

※対面でもオンラインでも、ご都合に合わせてご参加ください。

対面形式および
オンライン形式を合わせた
ハイブリッド形式

参加無料



会場

アスティとくしま 第4会議室 〒770-8055 徳島県徳島市山城町東浜傍示1-1

※お車でのご越しの方はアスティとくしまの駐車場をご利用ください。領収書(¥200)は受付へご提出ください。料金をお支払いいたします。

テーマ 心と体を大切に! 働く人のストレスマネジメントセミナー

~「思考の癖」と「感情マネジメント」を学び、対人関係スキルをUP!~

●感情マネジメントの視点を学ぶ

「自分」と「相手」の感情を捉え、自分の感情をうまくマネジメントしながら、相手の感情に働きかけることができるようになる。

●感情コントロール技術を学ぶ

感情を抑えることをめざすのではなく、感情を認識し適切に対応するスキルを身につける。

●自分自身が気づいていない「無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)」を知る

私たちの脳の機能を知り、自分の無意識の言動を振り返ることで、より自分らしく生きられるようになる。

講師



谷川 由紀先生

お問い合わせ・申し込みはこちら

Web
申し込みは
こちら

主催



事業受託
事業者



TEL: 088-653-3179

電話受付時間 9:30~17:30(※土日祝日は除く)

https://t-platform.ask-aso.jp

担当 服部・中村

