

11月

その疑問？ 今すぐ解決！！

応募の準備 よーいドン！！

最近の履歴書って？

志望動機は
そんなに重要？

職務経歴書って
何を書くの？



ハローワーク上野
公式キャラクター

ハロパン

ストレスの
要因は？

ストレス対処法
を知りたい

★59歳以下対象★
書類作成セミナー

開催日：11月11日（火）

時 間：14時～15時30分

（受付開始時間：13時50分）

定 員：20名

- 履歴書や職務経歴書の記入の
ポイント等を説明します。

～参加にあたってのお願い～

- ・履歴書（応募に必要な方は職務経歴書も）
を作成し持参してください。

※完璧な形でなくても構いません。
応募書類作成後にセミナーを聴くことで
より理解を深めることを目的としています。

- ・応募検討中のハローワークの
求人票を1枚お持ち下さい。

※事前予約制となっております。

※予約キャンセルの場合は
必ず連絡してください。

※同内容セミナーの再受講は、
ご遠慮いただいております。

★おおむね39歳以下対象★
～ストレスと上手に付き合おう～
メンタルセルフケア講座

開催日：11月25日（火）

時 間：14時～15時30分

（受付開始時間：13時50分）

定 員：16名

- 自分の考え方の癖や
行動パターンを知ろう！
- 自分のストレスを理解し、上手に
コントロールする方法を知ろう！

※参加者で班を作り、インタビュー
形式でワークを進める時間があります。

【会場】

ハローワーク上野 3階 大会議室

【問い合わせ・申込み】

ハローワーク上野 職業相談部門

（電話番号） 03-5818-8609（41#）