

就活に使える！ セルフマネジメント講座

～心や身体を整えて「自分の力」を発揮しよう～

こんな方におすすめ

- ✓ 就活で疲れている
- ✓ 自信がなくなってきた
- ✓ 人と比べて焦って不安

日 時

9月3日（木）10：00～11：30

内 容

呼吸にあわせてゆっくりと身体を動かした後、経験を振り返るワーク等を行い、就活へ向かう心と身体を整えます



座ったままでOK！



就職後も使える！



話さなくてもOK！

定 員

15名（先着順）

対象：ハローワークに求職登録がある方

場所：ハローワーク墨田 3階 大会議室

申込み開始：8月19日（水）9：00～

申込み方法：WEB（予約専用サイト）

持ち物：筆記用具、雇用保険受給資格者証
（※雇用保険受給中の方）

【お申込みはこちら】



お問い合わせ ハローワーク墨田 職業相談第一部門

☎03-5669-8616