

就活ストレスを乗り越える！

# ストレスマネジメント講座

2016年3月10日(木)13:30~15:30

会場:アステ市民プラザ6階 ルーム1

(川西市栄町25-1 アステ川西6F)

就活がうまくいかないと、落ち込んでしまったり、ストレスを感じるという方は多いのではないのでしょうか。

このセミナーに参加して、自分に合ったストレス解消法やリラックスの仕方を見つけてみませんか。

思考パターンを少し変えるだけでできる、ストレスとの上手な付き合い方のコツを臨床心理士が紹介します。

働き始めてからも役に立つストレスマネジメント、この機会にぜひ身につけましょう。

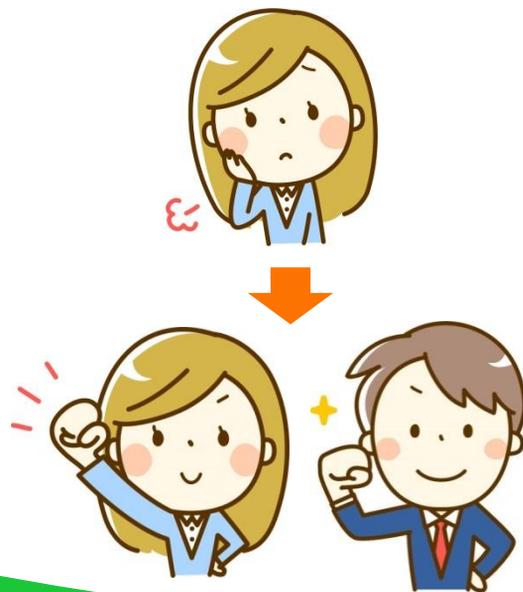
対象:39歳までの求職中の方

定員:10名

講師:臨床心理士

持ち物:筆記用具

申込:来所・電話・FAX  
(詳しくは裏面をご覧ください)



●お申込み・お問合せ●

若者キャリアサポート川西



072-764-6823

月~金9:00~12:00/13:00~17:00(祝日除く)

〒666-0015 兵庫県川西市小花1-8-1 パレットかわにし2階  
(川西しごと・サポートセンター内)

<http://kyn-kyarisapo.sblo.jp/>



## 当日の予定

- ストレスって何？
- ストレスって悪者じゃない？！
- ストレスとうまく付き合う  
方法・思考法
- リラクゼーション法を実践

## 申込方法

来所・電話・FAXで受付いたします。

FAXの場合は申込書に必要事項を記載の上、下記まで送信してください。

電話の場合は、「ストレスマネジメント講座参加希望」とお伝えいただき、「氏名・年齢・性別・住所（市・区まで）・電話番号・若者キャリアサポート川西のご利用の有無」をお知らせください。

若者キャリアサポート川西

FAX : 072 - 764 - 6853

## FAX参加申込書

|                     |  |    |                 |
|---------------------|--|----|-----------------|
| セミナー名               | 平成28年3月10日（木）ストレスマネジメント講座                      |    |                 |
| 氏名                  | フリガナ   |    |                 |
| 性別                  | 男性 ・ 女性  | 年齢 | 10代 ・ 20代 ・ 30代 |
| 住所                  | 川西市 ・ 伊丹市 ・ 猪名川町 ・ その他（                      ） |    |                 |
| 電話番号                | ※携帯電話番号など連絡がとりやすい番号のご記入をお願いします                 |    |                 |
| 若者キャリアサポート川西のご利用の有無 | 有  | ・  | 無               |

※ FAXでのお申し込みは、**3月9日（水）15：00まで**にお願いいたします。

※ FAXでお申し込みいただいた後、キャンセル待ちや確認事項がある場合は主催者より連絡を差し上げますが、特に連絡がない場合は、当日そのまま会場にお越しください。

※ 本申込書にご記入いただいた個人情報は、当セミナーの運営以外には使用いたしません。