

就活ストレスを乗り越える！

ストレスマネジメント講座

日時：平成29年3月16日（木）
13：30～15：30

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。

場 所：アステ市民プラザ6階ルーム3

対 象：39歳までの求職者

定 員：10名

参加費：無料

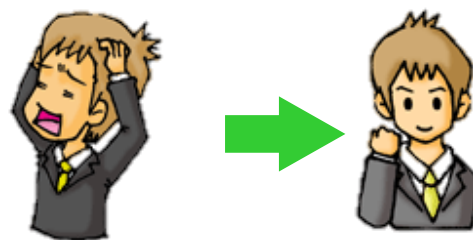
服 装：自由

講 師：臨床心理士

申込先：若者キャリアサポート川西

来所・電話・FAXで受付

(詳しくは裏面をご覧ください)



若者キャリアサポート川西

[運営：特定非営利活動法人こうべユースネット]

受付時間 月～金 9:00～12:00/13:00～17:00

休館日 土・日・祝・年末年始

TEL **072-764-6823**

住所 〒666-0015
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)

URL <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・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

平成29年3月16日(金)ストレスマネジメント講座 FAX申込書

| | | | |
|------------|----------------------------|---------------------------|---------|
| フリガナ 氏名 | | 性別 | 男性 ・ 女性 |
| 年齢 | 10代・20代・30代 | 電話番号 | () |
| 住所 | 川西市 ・ 伊丹市 ・ 猪名川町 その他() | 若者キャリア サポート川西 利用の有無 | 有 ・ 無 |

※FAXでお申し込みは、3月15日(木)15:00までをお願いいたします。

※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。