

働き始めてからの ストレス対処力 UPセミナー



2019年 **6月 8日(土)** 10:30 ~ 12:00

ストレスは日常生活や仕事の中で誰もが感じるもの。ストレスに上手く対処できないと、心身ともに疲れ果ててしまいます。今回は自分のストレス対処のクセに気づき、より上手に対処するためのポイントについて考えます。自分に合うストレス対処を見つけ、自分らしく働くことを目指しましょう！

セミナー内容

- ・ストレス対処の種類を知ろう
- ・対処が得意な人と苦手な人の違い
- ・上手に対処する6つのポイント

など

会場 三田市総合福祉保健センター
第1研修室

対象 以前サポステを利用し、現在は
就労中の方（39歳まで）

持ち物 筆記用具

定員 6名（参加無料）

※セミナー終了後、30分程度の相談を実施します。希望の方はお申込み時にお伝えください。

さんだ若者サポートステーション

運営：一般社団法人 キャリアエール[厚生労働省事業]

受付時間 (月～金) 9:30～17:30

休所日 土曜・日曜・祝日・年末年始

TEL 079-565-9300

〒669-1531 三田市天神1丁目5番33号 三田市商工会館1階

<https://career-yell.jp/sanda/>

申込は
電話・来所または
メール・FAXにて
受付
(裏面もチェック!)

