



働き始めてからの



# ストレス対処力 UP セミナー



日程

2017年

**6/17** (土) 10:30 ~ 12:00

職場における自分のストレスの感じ方について気づき、コントロールするための方法を探ります。  
今回は多くの方が抱えている“人間関係のストレス”に焦点を当て、ストレスと上手く付き合いながら  
「自分らしく働くこと」について考えてみましょう!

## ～セミナー内容～

- ・働きながら感じる  
自分のストレスとは?
- ・「人間関係のストレス」と  
うまく付き合うために  
など

**会場** 三田市総合福祉保健センター  
第2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)

**定員** 8名 (参加無料)

**持ち物** 筆記用具



※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：NPO法人こうべユースネット [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

ブログもチェック→ [saposute.sblo.jp](http://saposute.sblo.jp) **さんだサポステ** 検索

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!)



※開催終了後、30分程度の相談を実施予定です。希望の方は、お申込み時にお伝え下さい。  
FAX、メールのお申込みで相談希望の方は、こちらから確認のご連絡をいたします。

※来所での申込みもOKです

## 申込み方法

### ☎ 電話の場合

開所時間 月～金 9:30～17:30 (祝日をのぞく)

ステップアップセミナーに参加希望

とお問合せください

▶▶ TEL 079-565-9300



### FAX の場合

以下の内容をご記入の上、このチラシをそのまま送信してください。

氏名	(よみがな)	年齢	歳
電話番号	— —	性別	男性・女性
今回お申込みの日程に○をつけてください		終了後の相談希望 (相談希望の方は、相談内容を簡単にご記入ください)	
【ステップアップセミナー】 6/17 (土) 9/30 (土) 12/16 (土) 3/17 (土)		有・無	【相談内容】

▶▶ FAX 079-565-9302

### ✉ メールの場合

件名を「ステップアップセミナー申込み」とし、  
本文に上記の項目を入力して送信してください。

例)

件名

6/17 (土) ステップアップセミナー  
申込み

三田 太郎、男性、32歳

090-1234-xxxx

現在はアルバイトをしていますが、  
正社員就労を目指しているため  
セミナー終了後の相談を希望します。

ケータイやスマホから  
でもOKです。

▶▶ [office@sanda-saposute.jp](mailto:office@sanda-saposute.jp)

※お知らせいただく個人情報は、当事業の運営以外の目的では使用いたしません。

お申込み・お問合せをお待ちしています