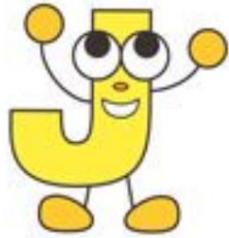


少人数セミナー

# ストレスマネジメント セミナー



～ストレスを理解し、  
ストレスをマネジメントする～

参加費無料  
(事前予約制)

[日時] ▶▶▶ 6月14日(金)  
PM13:30～PM15:30

[会場] ▶▶▶ ジョブカフェこうち2階 セミナー室

[定員] ▶▶▶ 6名

就職活動中のストレスはもちろん、人間関係の問題など、日ごろのストレスの対処方法を学んでいただきます。

- ストレスそのものに働きかけてストレスをなくす
- ストレスに対して周囲の人の協力を得て解決する
- ストレスによって発生した不安や思いを周囲の人たちに聞いてもらって発散するなど...



講師: キャリアコンサルタント  
新谷 茂

雇用保険の就職活動として認定されます

高知県就職支援相談センター  
ジョブカフェこうち  
TEL:088-802-2025  
FAX:088-823-7005  
mail : info@jobcafe-kochi.jp



スマートフォンからご予約いただけます。



QRコードで  
簡単  
アクセス!

ジョブカフェこうちは、(株)東京リーガルマインドが高知県から委託を受け、運営しています。