

就職氷河期世代向け少人数セミナー

# ストレス マネジメント

ジョブカフェこうち

12/25 金

ココロのパワースポットを作しましょう

ココロの中に自分を追い込んだり、プレッシャーを高めたりする考えが浮かんでいませんか。

ベキ！などの考え方のクセにとらわれず、ココロのメッセージを変えることで、**気持ちをポジティブ**に切り替えましょう！

日時 12月25日（金）13：30～15：30

会場 ジョブカフェこうち2階セミナー室

定員 6名（氷河期世代以外の方もOK）

講師 キャリアコンサルタント 門脇 由紀子



参加費

無料

（事前予約制）

雇用保険の求職活動として認定されます（雇用保険の受給者証をご提示ください）

お申込み  
お問合せ

高知県就職支援相談センター  
ジョブカフェこうち（本部）  
電話：088-802-1533  
HP：<https://www.jobcafe-kochi.jp/>



ジョブカフェ  
こうちHP

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受託し、運営しています。