

すきま時間を
スキルアップに
使いたい

仕事も
プライベートも
前向きに
頑張りたい

会社や業種
を超えた
友人を作りたい

ジョブカフェこうち主催
高知県若年者職場定着支援事業

学びながら、仲間をつくる



高知の新社会人のための

セミナー&交流会

令和4年 2月セミナーテーマ **ストレスに強くなる**

講師 / 新谷 茂氏(キャリアコンサルタント・産業カウンセラー)

事前予約制
参加費
無料

セミナー&交流会詳細



◆対象者

2/26 土
13:30~16:00

県内企業に就職した
新社会人および入社3年以内の方

中途入社を含む
おおむね30代前半までの方

会場 / ジョブカフェこうち 2Fセミナー室 (高知市帯屋町 2丁目1-35 片岡ビル)

※駐車場はございませんので、近隣コインパーキングなどをご利用ください

◆定員 / 6名

◆服装 / 自由

◆もってくるもの/筆記用具

ジョブカフェこうちセミナー&交流会 タイムスケジュール

13:30(10分) 開始・アイスブレイク

13:40(10分) ストレスとは

13:50(30分) ストレス診断・解説

14:20(10分) 《休憩》

14:30(45分) ストレスに強くなる7つの秘訣

15:15(15分) グループ・ディスカッション

15:30(30分) フリートークタイム

16:00 アンケート記入・終了

定員6名だから
皆で気兼ねなく
おしゃべりしましょう

※ご参加の際には、マスクの着用をお願いします。また、新型コロナウイルス感染症の拡大状況等により、イベントを中止する場合がありますので、ご了承ください。

お問い合わせ

高知県就職支援相談センター

ジョブカフェこうち 担当/水口

お申し込みは
HPから♪

住所: 高知市帯屋町2丁目1-35 片岡ビル

開所日: 月曜日~金曜日、第2・第4土曜日

(祝日および12/29~1/3を除く)

開所時間: 10時~18時(金曜のみ20時まで)

TEL:088-802-1533 FAX:088-802-1534

Mail: info@jobcafe-kochi.jp



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。