

ストレスマネジメント

ココロの**パワースポット**を
作りましょう



5/7 (金)

参加費無料
事前予約制

少人数セミナー

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 5月7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

講師 キャリアコンサルタント 門脇 由紀子



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