

つらい仕事、苦手な人間関係、自己嫌悪から自分の心を守る！  
長く働きつづけるためのコツをつかむスペシャルセミナー。

無料・予約制  
定員先着20名

# 職場のストレスから 自分を守る！



11/11 土

10:00~12:00 受付開始9:45~

■対象  
39歳以下で、求職者の方・転職を考えている方、  
学生の方であれば、どなたでも参加できます。



## ■内容

- なぜストレスが生じるのかを学び、自分を悩ますストレスの正体を理解する。
- 自分の心の守り方を考え、実践に結びつける。職場で発生するストレスの背景を理解し、自分を守るにはどうすればよいかを考えていきます。自分がよく悩まされるパターンを分析し、自分なりのストレス対処法を見つけていきましょう！

講師

矢島 真知子

すみだ若者サポートコーナー キャリアカウンセラー

行政機関や大学にて若者就職支援や女性支援に携わる。カウンセリング利用者から多く寄せられる相談内容をもとに、仕事や人間関係に振り回されないよう自分を守るためのセミナーを実施。

すみだ産業会館9階「会議室4」 (墨田区江東橋3-9-10 墨田区・丸井共同開発ビル9階)

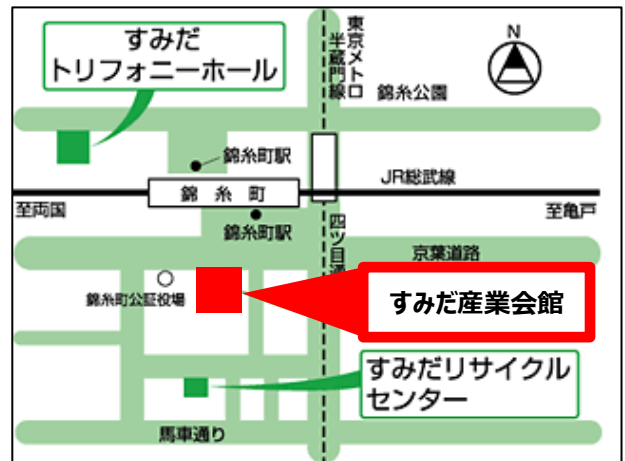
◎雇用保険受給中の方には、求職活動実績となる証明書を発行します。

■定員：20名

※定員に達し次第、締切とさせていただきます。

■申込み方法：下記若者サポートコーナーまでお電話  
いただくか、ホームページから  
お申し込みください。(web予約可能！)

■交通：JR「錦糸町駅」南口、  
地下鉄半蔵門線「錦糸町駅」出口1各徒歩1分  
墨田区・丸井共同開発ビル9階



墨田区若者サポートコーナー

03-5608-6834

受付時間/月~金曜日(祝日を除く)9:00-17:00

www.sumida-wakasapo.com

すみだ わかさぽ

Search

実施：墨田区 企画・運営：株式会社HRP



お問合せ  
お申込み