

参加無料

保育つき

総合就職支援センターとソレイユさがみコラボ事業・女性活躍応援セミナー

働く女性のストレス対処



職場のパワハラ、人間関係、子育てとの両立、
将来に対しての不安など…

ストレスと上手につきあえていますか？

このセミナーでは、
働く上で欠かせないセルフケアの重要性を知り、
自分自身のストレス状態と心身の変化にいち早く
気づき、対処できるようになることを学びます。

セミナー『いきいき働くためのセルフケア』

◆日時：平成30年11月23日（金・祝） 午後2時～4時

◆会場：ソレイユさがみ セミナールーム2

◆講師：堀口 恵子さん（Career Story代表、
キャリアコンサルタント、シニア産業カウンセラー、女性労働協会認定講師）

◆プログラム：

- ①働く女性を取り巻く社会環境の変化とセルフケアの重要性
- ②学んで活かすストレスに関する基礎知識
- ③ストレスとうまくつきあうコツ
- ④いきいき働く3つのポイント

◆対象：就業中または就職をめざす女性・20名程度（申込順）

◆保育：1歳以上の未就学児6名（予約制・申込順）

◆お申込み・お問い合わせ先：ソレイユさがみ

（TEL）042-775-1775 （fax）042-775-1776

【 協力:女性就業支援全国展開事業 】