

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！



6 / 6

火

18:30~20:30 受付開始18:15~

■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。

墨田区役所併設 すみだリバーサイドホール1階 会議室 (墨田区吾妻橋1-23-20)

◎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。

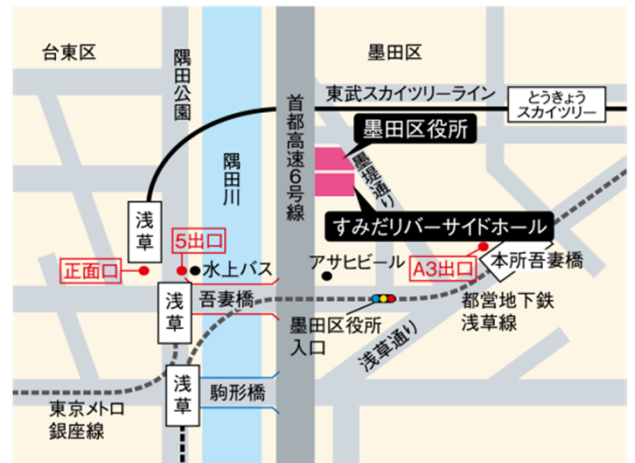
■定員：20名

※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：各出口から徒歩約5分

東武スカイツリーライン「浅草駅」正面口
東京メトロ銀座線「浅草駅」5出口
都営地下鉄浅草線「浅草駅」A5出口
都営地下鉄浅草線「本所吾妻橋」A3出口



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

お問合せ
お申込み

www.sumida-wakasapo.com

すみだ わかさぽ

Search

