

参加
無料

愛知労働局委託事業

就活のための メンタルサポート

就職活動でストレスを抱えたり、落ち込んでいる若年者を対象に、ストレスコントロールとモチベーションアップのセミナーを開催し、就職活動をメンタル面からフォローします。

ストレスコントロールセミナー

第1回

令和元年7月5日(金) 午後1時から午後5時まで

時間

※希望者のみ午後1時から矢田部ギルフォード性格検査を無料で受けられます。

※性格検査受診の方は、午後1時00分から午後5時00分までとなります。

性格検査未受診の方は、午後1時30分から午後4時30分までとなります。

講師

ワンネスサポート

代表 寺田 陽子



講師プロフィール

外資系航空会社に18年勤務後、研修講師、カウンセラーとして独立。どうしたらもっと楽に生きられるのか…幼少期に苦しんだ体験を克服した経験より、様々な悩みや苦しみを抱えるクライアントに対して行ったセッション数は3000件を超える。メンタルヘルス、ストレスコントロール、キャリア開発、など人が「その人」らしく「生き生き」と働くために…を常に念頭に置きながら組織開発や個人へのアプローチを行っている。

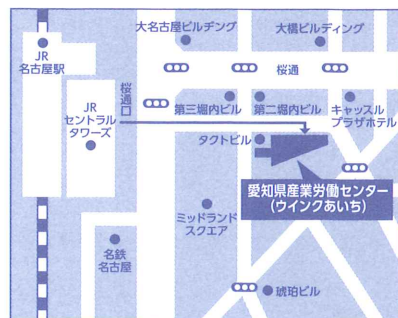
セミナーの内容

- ・ストレスとは何か
- ・自分にとってのストレスを明確にしてみる
- ・ストレス対応を向上させるために
- ・考え方と感情の関係
- ・ストレスに強くなる脳を作る「マインドフルネス」等

会場

愛知県産業労働センター(ウイングあいち)17階
あいち労働総合支援フロア「セミナールーム」

名古屋市中村区名駅 4-4-38 (JR・名鉄・近鉄・地下鉄)名古屋駅より徒歩約5分



受講対象

44歳までの若年求職者

受講料

無料

募集定員 各40名(先着順)

持ち物

筆記用具 ※性格検査受講者は鉛筆・消しゴム持参

申込み

愛知県労働協会のHPから申し込みください。

(URL: <http://ailabor.or.jp/guide/21866.html> 又は右のQRコードでアクセスください。)

下記あいち若者職業支援センターに電話にて申し込みもできます。

(氏名・年齢・連絡先等が必要です)

※受講申込みいただきました個人情報(氏名・住所等)は、お問い合わせや本人確認のためのみに使わせていただきます。

これらの目的以外には、一切使用しません。

雇用保険求職活動認定事業 ご希望の方には、証明書を発行いたします



申込みはこちらから

お問い合わせ・お申込み先

公益財団法人 愛知県労働協会 あいち若者職業支援センター

〒460-0003 名古屋市中区錦 2-14-25 ヤマイチビル 9階 ヤング・ジョブ・あいち内

TEL / 052-222-0800 FAX / 052-222-0700 受付時間 / 平日 8:30 ~ 17:15

URL <http://www.ailabor.or.jp/guide/works/young> E-mail wakamono@ailabor.or.jp 当日の緊急連絡先: 080-6984-2660

主催 / 公益財団法人 愛知県労働協会 共催 / 愛知県