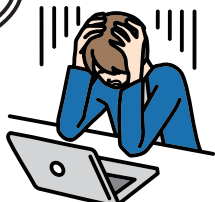


求職者向けセミナー

就活を乗り切るための ストレス低減法 マインドフルネス講座

at 江東区産業会館

就活に
ストレスを感じる



就活や職場での
集中力を高めたい



未知の世界に挑む就職活動は、
不安や落胆などネガティブな感情が多くなりがちです。
このセミナーでは、感情の切り離し方や「今」この瞬間の集中力を高め、
ストレスをためず就活を乗り越える手法を学びます。

日時

令和4年3月3日(木) 14:30~16:30

会場

江東区産業会館 2F 第4・5展示室
(東陽4-5-18)



講師

齊藤 あさぎ 氏

2級キャリア・コンサルティング技能士(国家資格)、
マインドフルネス認定講師。
延べ1000名以上の相談業務から定着支援、離職率低下を図る。
現在は企業研修講師として、EQ理論やレジリエンストレーニングを活用し、
従業員のエンゲージメント向上や心の折れない人材育成、「心のゆとり」のある
働き方改革を推進し、組織レジリエンスの強化に繋げている。

定員 / 求職中の方30名 ※申込み順 ※求職活動証明書が必要な方には配布します。

費用 / 無料

申込み / 令和4年2月17日(木) 9:30~受付開始。

下記QRコードもしくはお電話・HPの専用フォームからお申込みください。

QR



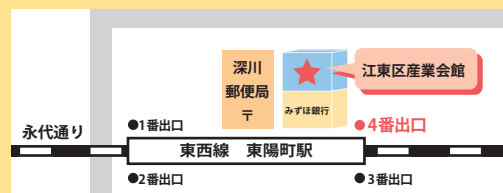
TEL 03-5836-5160

HP <https://koto-shigoto.jp/>

●セミナーのお申込みには、センターの利用登録が必要です。ホームページの利用登録ページまたはお電話からご登録ください。

●受講が初めての方を優先とさせていただきます。

江東区産業会館 アクセス



東京メトロ東西線「東陽町」駅 4番出口すぐ右隣り

あなたとキャリアの架け橋に

こうとう若者女性しごとセンター

【所在地】〒136-0071 江東区亀戸2-19-1 カメリアプラザ9F

【利用時間】平日9:30~18:00 / 土曜 9:30~17:00

※日祝・年末年始(12/29~1/3) 休業日

TEL.03-5836-5160 FAX.03-3637-2351

<https://koto-shigoto.jp/>

こうとう しごと 検索



セミナー受付開始日/
抽選セミナーの当選発表/
その他おススメ情報などを
タイムリーにお届けします!

※この事業の運営は、江東区がパーソルテンプスタッフ株式会社に委託して行っています。