

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

令和5年 12月22日(金) 14:30~16:30

マインドフルネスとは、**今**この瞬間を大切に生きる生き方です。

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。



【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。

★こんな方におすすめ★



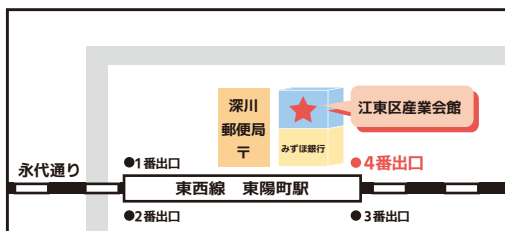
就活に不安を感じる

就活や職場での集中力を高めたい

【会場】江東区産業会館 2F 第5展示室

(江東区東陽 4-5-18)

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

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5年11月15日(水)9:30~受付開始。

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。



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。登録方法は、ホームページまたはお電話でご確認ください。



あなたとキャリアの架け橋に

こうとう若者の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



X(旧:twitter)

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。