

求職者向けセミナー at 古石場文化センター

# 就活や職場でのストレス対策

## マインドフルネスと 椅子座禅



就活や職場でのストレスを  
低減する方法が知りたい

就活に不安を感じる



就職活動は、不安やストレス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、心を整えるためのマインドフルネス(瞑想)と椅子座禅の方法でストレスを低減し、就活を乗り越える方法を学びます。



### 【講師】宮内 正臣 氏

株式会社時空工房 代表取締役  
2級キャリア・コンサルティング技能士 CDA 認定者  
1級ファイナンシャル・プランニング技能士 CFP® 認定者

外資系出版社で編集者を7年、義父の税理士事務所にて11年勤務し、独立。2008年リーマンショックを機にファイナンシャル・プランニングからキャリア・カウンセリングへ大きく舵を切る。社員個人と会社の両方にフォーカスしながら、「簡単に会社を辞めない人づくり」と「簡単に人が辞めない会社づくり」をミッションに活動中。お金とキャリアの専門家として、年間300本以上の講演(セミナー、ワークショップ)と1,200名を超える個別カウンセリング・セッションを精力的にこなしている。

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6年11月15日(金)9:30~12月21日(土)まで。  
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。



TEL 03-5836-5160

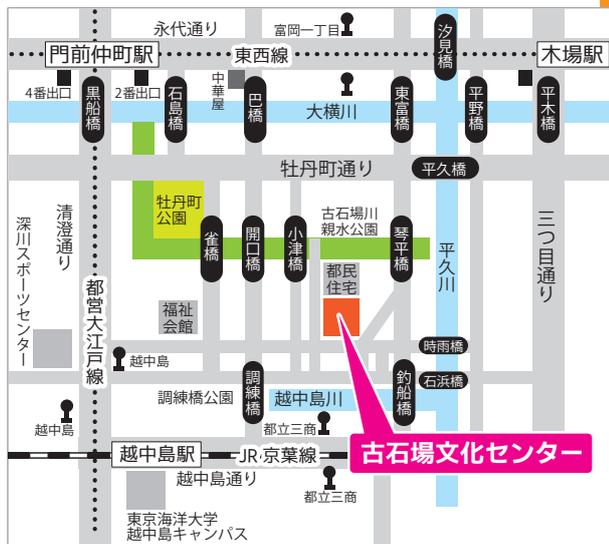
HP <https://koto-shigoto.jp/>

※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。



令和6年 12月24日(火)  
14:30~16:30

【会場】古石場文化センター 2階 第1研修室  
(古石場 2-13-2)



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カメラアブラザ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

<https://koto-shigoto.jp/> こうとうしごと



X(旧:twitter)

セミナー受付開始日/抽選セミナーの当選発表/  
その他おすすめ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、江東区がパーソナルビジネスプロセスデザイン株式会社に委託して行っています。