

ストレスと上手く付き合う とはなんだろう

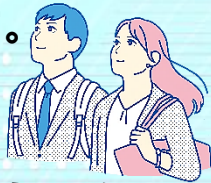
定員10名
(先着順)

参加
無料

概ね35歳未満でお仕事をお探しの若年者（大学・短大・専門学校生を含む）

このセミナーで学ぶこと

生きているとストレスを抱くさまざまな場面に直面しますが、それらとの付き合い方は人によってさまざまだと思います。どのような付き合い方が自分にとって良いのか一緒に考えてみませんか？
「ストレスと上手く付き合う」ということについて深めましょう。



講師が担当
いたします。

日時 令和7年11月19日(水) 15:00~16:00 (講義)
16:00~17:00 (個別相談:当日先着2名様まで!)

講師 臨床心理士 青柳 潤子氏

略歴 就労支援機関、教育機関等でカウンセラーとして心理相談に従事

(臨床心理士とは・・・心理学全般を学び、相談者の心の声に耳を傾け心理的援助を提供する専門家です)

こんな人におススメ

「自分についてよく考えてみたいな」「自分の内面と向き合ってみたいな」という方、ぜひご参加お待ちしております。



会場

株式会社東京リーガルマインド松山支社
〒790-0003 松山市三番町7丁目13-13ミツネビルディング2階 (LEC松山本校内)

*このセミナーは、求職活動実績講座です。雇用保険受給者の方は雇用保険受給資格者証をお持ちください。

☆やむをえず中止またはイベント内容を変更する場合がございますので予めご了承ください。
☆詳細は、わくわくワーク愛媛のHPをご覧ください。

*ハローワークでの求職登録またはハローワークインターネットサービスでの求職者マイページの登録をよろしくお願いします。

<https://www.hellowork.mhlw.go.jp/>



参加申込・お問い合わせは わくわくワーク愛媛へ

若年者地域連携事業(愛媛労働局委託事業) 運営事務局
<受託企業>株式会社東京リーガルマインド松山支社
【住所】〒790-0003 松山市三番町7丁目13-13ミツネビルディング 2階
【受付】:月~金 9:00~18:00 (祝日・年末年始は休み)
URL: <https://jakunen-ehime.mhlw.go.jp/soudan/>
【携帯】070-1746-5352 【E-Mail】ehime-jakunen@lec.co.jp

今すぐGO



氏名		TEL	
	歳		
住所	〒	メール アドレス	
就活相談	①希望する ☆先着2名様までです。		②希望しない

*ご記入いただいた内容は、若年者地域連携事業からの各種連絡・情報提供のために利用させていただくほか、セミナー参加者の実態調査・分析のために利用させていただくことがあります。ご了承いただきますようお願いいたします。