

# ストレスに負けない！

予約制

参加費  
無料

## 自分でできる！ ストレスマネジメント

自分でもできるストレス対策の方法を知って、ストレスに負けない毎日を過ごそう！

日時 2022年 **6月 22日**（水） 13:30～16:30

場所 OKBふれあい会館 4階 小会議室 401

岐阜市藪田南5丁目14-53

無料駐車場有り ※混み合う時間もありますので、余裕を持ってお出かけください。

対象 一般求職者・学生・既卒・第2新卒

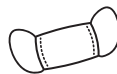
定員 20名

### セミナープログラム

- ① ストレスの仕組み
- ② ストレスの予防と対策（一般的な方法）
- ③ 私のストレス対処法
  - ・自分がストレスを感じる時
  - ・ストレスへの処方箋を考える

### ＼来所される方へのお願い／

- ・マスクの着用をお願いします。
  - ・来所時は、設置してありますアルコール消毒液での手指の消毒をお願いします。
  - ・参加時は検温を実施させていただいております。
- ※新型コロナウイルス感染拡大に伴い中止になる場合がございます。



セミナー参加は求職活動（雇用保険受給資格者証）の対象となります。

ご予約  
お問合せ

岐阜県総合人材チャレンジセンター

岐阜県岐阜市藪田南 5-14-12 岐阜県シンクタンク庁舎 2階

TEL.058-278-1149 <https://www.jinzai-gifu.jp>

（月曜日～土曜日 9:15～18:00）



ご予約はこちらから