

# ストレスを減らす考え方

予約制

参加費  
無料

# 自分のとらえ方を変える方法

自分のとらえ方の癖を知り、  
ストレスの元になっているとらえ方を変える方法を学びます

日時

2022年 **12**月**1**日（木）13:30～16:30

場所

じゅうろくプラザ 2階 研修室6

岐阜市橋本町1丁目10番地11(JR岐阜駅西隣)

※公共機関での来場をお願いします。 ・JR岐阜駅隣接（徒歩約2分） ・名鉄岐阜駅（徒歩約7分）  
※施設内や施設近隣に駐車場有（有料）

対象

一般求職者・学生・第2新卒・既卒

定員

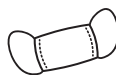
20名

## セミナープログラム

- ①感情はコントロールできる？
- ②あなたのネガティブ感情を作っている考え方の癖は何？
- ③とらえ方の癖を変えるトレーニング

## ＼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。

