



心がスツッと 軽くなる!

ジチャレ!セミナー

職場ストレスとの 付き合い方

職場のストレスに負けない自分を作りますか?

- 小さなことでクヨクヨしてしまう 周りの人の言動に傷ついてしまう

そんなあなたが職場のストレスとの上手な向き合い方がわかるようになるセミナーです!これまで仕事をされてきた方はもちろん、これから社会に出る学生の方にもぜひ知ってほしい内容となっています!

参加無料
予約制

2025

日時

1/14 火
13:30~15:30

会場 じゅうろくプラザ

5階 小会議室1

岐阜市橋本町1-10-11

昭和コンクリート駅西駐車場をご利用の場合のみ
3時間分の無料券を差し上げます
※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 40名

問合せ 岐阜県総合人材チャレンジセンター
ジチャレ!ぎふJobステーション
☎058-214-3081

講師プロフィール

近藤 ひろえ氏 コミュニケーション研修「リベル」代表

- 日本産業カウンセラー協会認定産業カウンセラー
- 国家資格キャリアコンサルタント
- 一般社団法人 日本レジリエンスエデュケーション協会理事
- 日本認知療法学会正会員

「行動を変える」ことで「自分を向上させる」ことをテーマに、企業・自治体・大学などで、自分らしく働ける職場づくりを提案。わかりやすい説明と、日常や現場ですぐ活かせる実践的な研修内容が特徴。



プログラム

01. ストレスとは?

- ◆ ストレスとは何か ◆ ストレスに気づく方法 ◆ ストレス対処法

02. 職場ストレス

- ◆ 職場ストレスの種類 ◆ ストレスに強くなる心の鍛え方

セミナーへのご参加は、
雇用保険受給資格者証の求職活動実績となります

