ジンチャレ！就活セミナー

定員 20名 参加無料

心を整える マインドフルネス と 私のキャリア

Mindfulness と My Career

2026.11.20(金) 13:30▶15:00

就活や仕事のモヤモヤを抱える方へ

マインドフルネス（今、ここに集中して自分を見つめ直すこと）実践を通して、ストレスケアの方法を学び、書く瞑想で納得できるあなたらしいキャリアを見つけませんか？

セミナープログラム

- ●就活や仕事のストレスの正体とは？
- ●ストレスケアの方法
- ●マインドフルネス瞑想の実践
- ●ジャーナリング（書く瞑想）で自身のキャリアを見つめ直そう！
- ●自分だけのファーストステップを決めよう！

日時 2026.11.20(金) 13:30▶15:00

会場 ジンチャレ！ぎふJobステーション
岐阜市橋本町1-10-1 アクティブG 2階
※昭和コンクリート駅西駐車場をご利用の場合のみ最大2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

予約 ジンチャレ！ぎふJobステーションに電話
058-214-3081
またはHPのフォームよりお申し込みください▶

HPはコチラ

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

主催 岐阜県産業人材課

お問い合わせ
岐阜県中小企業総合人材確保センター ジンチャレ！ぎふJobステーション
〒500-8856 岐阜市橋本町1-10-1 アクティブG 2階
TEL 058-214-3081
（月・火・木・金 第2・第4土 10:00～18:00　水のみ 10:00～20:00）※祝日・年末年始を除く