


主催 国分寺市  協力：東京しごとセンター多摩

# ベストコンディションで 就活にのぞもう

参加無料

## ～ストレスに負けないセルフコントロール術～

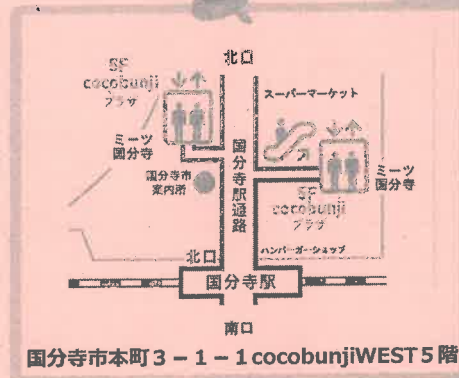
あなたは今、どんなストレスを感じていますか？ 気づかないうちにストレスをため込んでいませんか？  
上手くストレスと付き合い、自分の心身の調子を整えるコツを学び、元気に就職活動を乗り切りましょう。

3月11日 (火)

午後2時～4時

(開場時間 午後1時50分)

会場 リオンホール cocobunji WEST 5階



講師 三宅 弘子さん

シニア産業カウンセラー 国家資格キャリアコンサルタント  
企業コンサルタントとして約25年勤務後、自分自身のライフキャリアの危機を契機にカウンセラーに転身。「自分の人生を生き生きと生きる」をテーマに、心の健康やコミュニケーションスキルのトレーナーとして活動中。



セミナー 午後2時～午後4時

定員30人

- ・ストレスって何？ ・ストレス対処法の3R
- ・セルフコントロールのコツ

セミナーの中で、参加者同士で意見交換を行う場合があります。

個別相談会 ※希望者のみ予約制

- ①午後4時～
- ②午後4時30分～

定員  
各回2人ずつ

セミナー終了後に、東京しごとセンター多摩の相談員による就職活動や仕事に関する個別相談会を実施します。

セミナー・個別相談会、ともに先着順です。  
定員を超えるお申込みがあった場合は、市内在住・在勤・在学・在活の方を優先させていただきます。

お申込みは

令和7年2月17日 (月) から、Webまたはお電話で  
国分寺市 市民生活部 経済課 まで



お申込みは  
こちらから！