心のセルフケアセミナー

■自分らしくイキイキと活躍するためには まず自分を満たし整えることが必要です。

なぜなら、あなたがストレスを抱え、不安や心配を感じている状態では、就職活動の面接に自信を持って臨み、自分らしく立ち居振る舞うことは容易ではないからです。

これが仕事なら、お客様や同僚に、笑顔で親切に接することは難しいからです。

■こんな方におすすめ！

●自信を持って仕事や就職活動に取り組みたい
●仕事や就職活動のストレスと上手に向き合いたい
●不安や心配を感じた時の対処法を知りたい

■セルフケアとは自分なりに 心と体を大切にできる方法です。

セルフケアを意識して実践することは、自信を持って就職活動に取り組むことだけでなく、就職して、実際に職場で働くときにも役立ちます。

実際に職場で働くときには、ある程度の困難に自分で対処できる実行力が求められます。

セルフケアは、職場で働くときに重要な自己管理のスキルともいえます。

セルフケアを身に付けて、自分らしくイキイキと活躍できる職場と出会うための就職活動にしましょう。

開催 2025年**11**月**18**日(火) **13:30～16:00**

講師 ジョブカフェ信州就業支援地域アドバイザー
折山 旭 氏（公認心理師・キャリアコンサルタント）

対象 **44歳以下の求職者** **定員** **10名**（最少催行人数２名）※最少催行人数に達しない場合は中止となります。

申込締切 **11月12日(水)** **参加費** **無料** **場所** **もんぜんぷら座７階701会議室**

参加するには事前のお申込みが必要です。ホームページ、電話またはジョブカフェ信州長野分室受付窓口へお申込みください。

〒380-0835　長野市新田町1485－1 もんぜんぷら座４階
【電話】026-228-0320
【 E-mail 】jobcafe-shinshu@pref.nagano.lg.jp

ホームページ　X（旧Twitter）

※災害等のやむを得ない事情により開催を延期または中止する場合があります。
※このセミナーは雇用保険受給中の求職活動実績となりますので、受講証明が必要な方は雇用保険受給資格者証をお持ちください。

アクセス

JR長野駅善光寺口を出て中央通りへ。
末広町の交差点を右折し真っ直ぐ善光寺に向かって行くと大きな
スクランブル交差点。
IFスーパー「トマト館」のビルが「もんぜんぷら座」です。
ここまで徒歩10分！

駐車場について

もんぜんぷら座周辺の有料駐車場をご利用ください。
もんぜんぷら座の指定駐車場はTOiGO(トイーゴ)パーキングです。
TOiGOパーキングをご利用のセミナー参加者には1時間200円の
ところ最高２時間まで1時間あたり100円の助成があります。
駐車券をお持ちください。

↓お申込み、お問い合わせはこちらまで

ジョブカフェ信州長野分室

〒380-0835　長野市新田町1485－1 もんぜんぷら座４階
【電話】026-228-0320　【FAX】026-228-0360
【 E-mail 】jobcafe-shinshu@pref.nagano.lg.jp

ホームページ　X（旧Twitter）