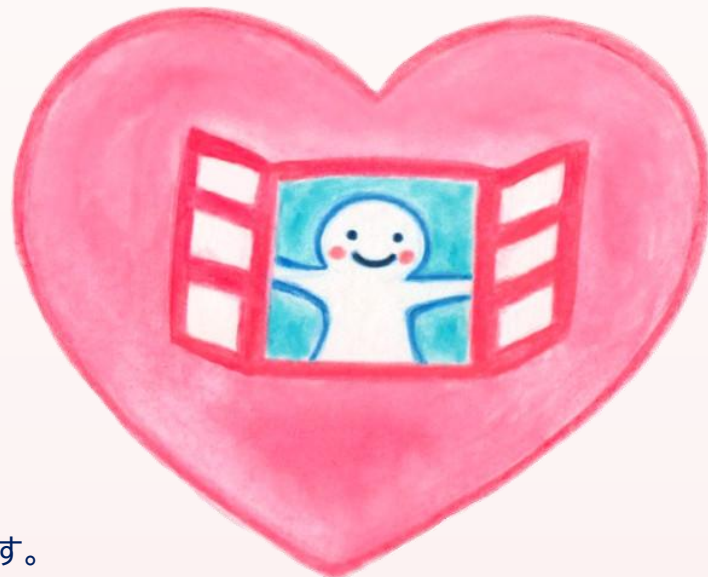


就職活動や職場のメンタルヘルス対策 ～セルフケア術～

だれでも気持ちが沈んだり、落ち込んだり、日々の生活の中でストレスを感じることも少なくありません。メンタルヘルスとは心の健康状態のことを意味します。自分の考え方の癖を知り、その上でストレスにどう対処すればよいのかなど、ストレスとの付き合い方や対策方法、不安に負けないセルフケアなどを学ぶことができます。



- 心の健康な状態とストレスとは何かを理解する。
- ストレスの解消方法など、セルフケアの方法を学ぶ。
- 自己肯定感の高め方を知り、就職活動や職場で活かす。

対象

在職中、就職活動中・これから始める方

先着**30名**・参加無料

雇用保険受給中の方は、求職活動実績となる証明書を発行いたします。

講師

徳村 勇起



臨床心理士・公認心理士

東京都や埼玉県、神奈川県就職支援施設にて10年以上、心理相談支援に従事。年間で100件程度の求職者や在職者の心理相談を受けている。相談者の様々な不安や悩み、傷つきに寄り添いながら、次の一歩につながるよう支援している。また、ストレスマネジメントや自己理解など心理学を活かした内容の講師や、企業に対する相談や支援もおこなっている。他にもスクールカウンセラーとして児童・生徒の心理発達支援、保護者の子育て支援もおこなうなど多岐に活躍している。

※講師は変更となる可能性があります。

10月14日 水
19:00-20:30 (18:45～受付開始)

Zoomでのオンラインセミナー

ホームページで予約受付中

ご案内

- 本講座は事前予約制です。
- 視聴用のパソコン、スマートフォンなどの電子機器はご自身でご用意ください。データ通信量や通信費にはご注意ください。
- ご予約時のメールアドレス宛に、視聴用URLとパスワードを記載したご案内メールをお送りします。メールアドレスを間違えますと、ご案内が正しく送られない場合があります。なお迷惑メール設定をされている方は"@persol.co.jp"からのメールが届くようにドメイン設定をしてください。
- その他、参加にあたっての注意事項は、ご案内メールに記載しておりますので、かならずご確認をお願いいたします。
- 本セミナーの後日映像配信予定はございません。
- 本セミナーについてのお問合せ:品川区しながわお仕事相談室
<Shinagawa-shigoto@persol.co.jp>までメールにてお願いします。
- 本セミナーは、主催者都合により、延期・中止となることがございます。予めご了承ください。

お申込み

セミナー前日

17時 まで受付



しながわお仕事相談室

検索

ホームページからご予約ください。

経験豊富なキャリアコンサルタントによる就業相談も受付中！

【主催】品川区 地域産業振興課 中小企業支援担当(人材確保担当)

TEL 03-5498-6351 (平日)9:00-17:00

※本セミナーは品川区の委託を受け、パーソルビジネスプロセスデザイン株式会社が運営しています。