



女性のための 就職支援セミナー



7月28日(金) 13:30~16:00

内容

心健やかにネクストステージへ

～ストレスケアで就職活動を乗り切る～

- ◆ストレスとメンタルヘルスの基礎知識
- ◆50代からのライフサイクル、心身、環境における課題とストレス
- ◆メンタルヘルス・モチベーションを保つポイント

対象

都内在住概ね55歳以上の求職者の方
(予約制・定員80名・無料)

会場

三鷹市市民協働センター2階

持物

筆記用具

講師



片岡 実佐子



2級キャリアコンサルティング技能士
 キャリアコンサルタント
 メンタルヘルス・マネジメント検定Ⅰ種・Ⅱ種
 女性労働協会認定講師
 女性の健康とワークライフ・バランス推進員

※雇用保険受給資格者証をお持ちの方は
ご持参ください(活動実績となります)



◆お申し込みは下記へ電話・FAX・メールでお願いします

無料職業紹介 就業支援 フラザ三鷹 わくわくサポート三鷹

(厚生労働大臣許可、東京都と三鷹市の支援を受けて運営しています)

三鷹市下連雀4-17-23(三鷹市市民協働センター内) 日・火・祝日を除く午前9:00~午後5:00

TEL 0422-45-8645 FAX 0422-45-8646

http://www.wakuwakumitaka.com/ E-mail:wakuwaku@mitaka.ne.jp

主催: わくわくサポート三鷹

共催: 公益財団法人東京しごと財団 ・ 三鷹市