



土曜開催
 参加無料
 イライラモヤモヤに悩む方

若手のための

明日から使える！

ストレスマネジメント術

ストレス社会で生きていく「考え方」を学ぶ ✨

就活で、職場で、イライラモヤモヤして嫌になってしまう！
 ということ、ありませんか。ストレスのメカニズムを学び、
 いまのあなたのストレス具合を診断！ずっと使える
 「ストレスとの付き合い方」を身につけましょう！
28名限定！参加は無料です。ご予約をお待ちして
 おります。

雇用保険受給中の方には、求職活動実績となる証明書を発行します。

6月22日 土

10:00 ~ 12:30 (受付9:45)

中小企業センター3F
 中会議室

講師

小川 雅則



臨床心理療法士やキャリアカウンセラー等の資格を持ち、人材育成や就職支援などに従事している。モチベーション、メンタルヘルス、コミュニケーション等、管理職から若手まで、幅広い研修実績多数。

※講師は変更となる可能性があります。

はたらくって難しい...



対象

就職活動中、現在働いている
39歳以下の方

就活中の学生も参加OK!

予約方法

ホームページまたは電話より受付中!
 本講座は**事前予約制**です

アクセス

品川区西品川 1-28-3



交通

東急大井町線「下神明駅」徒歩2分

JR・東急・りんかい線「大井町駅」徒歩10分

ホームページにて24時間予約受付中!



www.shinagawa-shigoto.jp/
 経験豊富なカウンセラーによる、
 就業相談の予約も受付中! 詳細は
 わかもの・女性就業相談コーナー
 ホームページへ!

お申込み
 お問い合わせ

品川区
 商業・ものづくり課
 ☎ 03-5498-6334

受付時間 平日9:00 ~ 17:00