

就職氷河期世代（概ね35～55歳の方）歓迎

お仕事経験のある方または現在お仕事をされている方対象

ストレスマネジメント
セミナー

わたしたちが仕事をしていく上で、さまざまなストレスが生じることは避けられません。よりよい職業生活を送るためには、ストレスを正しく認識し、対処することが大切です。ストレスチェックとセルフケア（座りヨガ）を体験してみませんか？



・職業ストレスチェック

ストレスチェックシートを使ってストレスの状態や原因及び対処の仕方を自分自身でチェックし、健康や適応の増進に役立てます。

・座りヨガ（**パンツスタイルでの参加を推奨**）

ストレスに対する有効なセルフケアとして“ヨガ”があげられます。椅子に座って行う簡単なヨガを体験し心身をリラックスさせます。

2023. 10. 23 月 10:00 ▶ 12:00

●場所：ハローワーク高松 3F大会議室

●対象：就職氷河期世代の方歓迎

お仕事経験のある方または現在お仕事をされている方

●定員：12名 定員になり次第締め切ります。お早めにお申し込みください。

※このセミナーは、雇用保険受給の求職活動として扱われます。

※ 発熱等の風邪症状が見られる方は参加をお控え下さい。

お問い合わせ：ハローワーク高松 就職氷河期世代窓口担当：矢野・越智

| | | | |
|------|--|------|-------------|
| フリガナ | | 電話番号 | |
| 氏名 | | 生年月日 | 昭和・平成 年 月 日 |
| | | 求職番号 | |