

就職氷河期世代 (概ね35～56歳の方) 歓迎

## エゴグラム診断 &amp; 座りヨガ

突然ですが、あなたは「今の自分の状態を知りたい」「自分の本質ってどんな性格なんだろう?」と思うことはありませんか? エゴグラム診断は、自分を深く知れるとともに、人間関係がうまくいってない等 問題解決にも役立ちます。



#### ・エゴグラム診断

診断結果を基に、自分でも気づかなかった性格志向や行動パターンを把握し、より良い方向に変えるための行動を検証します。

#### ・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。

# 2024. 8. 26 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：10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 歳
		求職番号	