

自己理解を深めストレスと上手につきあおう！

セルフケアチェックと ストレスコーピング

安定したワークライフを継続するためには、心と身体の健康管理はととても大切です。本講座では、自身の心身の健康状態やストレスを自覚し、効果的に対処するための知識や方法を学びます。ストレスコーピングの方法は人によって異なりますが、他の方が実践している方法を聞くことで新たな気付きになります。就職して長く働くことを目標としている方は是非ご参加ください。

日時：4月16日(木)
13:30～15:30

対象者：15歳～49歳の就職希望の方で、
しんじゆくサポステ利用者及び利用希望者
場 所：しんじゆくサポステ
講 師：ディーキャリア IT エキスパート中野オフィス



お申込み・お問い合わせ しんじゆく若者サポートステーション サポステ・プラス

※初めてお電話される方（サポステ利用希望者）は下記ホームページより支援の流れをご確認ください。

(東西線早稲田駅 3b又は2番出口より徒歩7分、副都心線西早稲田駅 2番出口より徒歩11分)

03-6380-2288

ホームページ

<http://syss.roukyou.gr.jp/>

