

参加無料

保育つき

総合就職支援センターとソレイユさがみコラボ事業・女性活躍応援セミナー

# 働く女性のストレス対処



職場のパワハラ、人間関係、子育てとの両立、  
将来に対しての不安など…

ストレスと上手につきあえていますか？

このセミナーでは、  
働く上で欠かせないセルフケアの重要性を知り、  
自分自身のストレス状態と心身の変化にいち早く  
気づき、対処できるようになることを学びます。

## セミナー『いきいき働くためのセルフケア』

- ◆日時： 平成30年11月23日（金・祝） 午後2時～4時
- ◆会場： ソレイユさがみ セミナールーム2
- ◆講師： 堀口 恵子さん（Career Story代表、キャリアコンサルタント、シニア産業カウンセラー、女性労働協会認定講師）
- ◆プログラム：
  - ①働く女性を取り巻く社会環境の変化とセルフケアの重要性
  - ②学んで活かすストレスに関する基礎知識
  - ③ストレスとうまくつきあうコツ
  - ④いきいき働く3つのポイント
- ◆対象： 就業中または就職をめざす女性・20名程度（申込順）
- ◆保育： 1歳以上の未就学児6名（予約制・申込順）
- ◆お申込み・お問い合わせ先：ソレイユさがみ

(TEL) 042-775-1775 (fax) 042-775-1776

【 協力:女性就業支援全国展開事業 】