

●このセミナーはハローワークの求職活動の実績になります。

ストレスとの 付き合い方講座

開催
5/21
(水)

～あなたのストレスはどんなストレス？～

5月21日 (水)

14:00～16:00



心当たり
ありませんか？



- ・ストレスってなに？
- ・私のストレスって？
- ・ストレスへの対応って
どうすればいいんだろう？
- ・自分も相手も大切にする
コミュニケーションとは？

場所：神戸クリスタルタワー
12階 研修室

定員：10名（先着順）

対象：学生～39歳までの方



お申込み・お問い合わせ
若者しごと倶楽部 (ジョブカフェひょうご)

TEL 078-366-3731

神戸市中央区東川崎町1-1-3

神戸クリスタルタワー12階

ひょうご・しごと情報広場

(一般財団法人兵庫県雇用開発協会)



HP



厚生労働省委託（若年者地域連携事業）により実施しています。

～ 申 込 書 ～



「ストレスとの付き合い方講座」

※該当日にレ印を入れて下さい。

☐ 5月 21日（水） 14：00～16：00

お申込みは、1）来所申込み 2）HP 3）お電話
いずれかの方法でお願いします。

フリガナ

① お名前 (歳)

② 学 生 ・ 既 卒（3年以内） ・ 一 般

男 性 ・ 女 性 ・ 不回答 ※○をしてください。

③ ハローワーク求職者登録番号 ※登録済の方

					-								
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

④ 電話番号

HP（若者しごと倶楽部）でお申込みの方は、
こちらのQRコードより



お電話で申込みの方は、こちらへ

若者しごと倶楽部 078-366-3731



来所でお申込みの方は上記をご記入いただき、
ひょうご・しごと情報広場 ③番窓口の若者しごと倶楽部 に
提出してください。