

# 就職に役立つメンタルセミナー

会場受講かオンライン受講を選べます

会場定員

各回10名程度

オンライン

Zoomを  
利用します

雇用保険受給者活動証明の対象です

※雇用保険受給者活動証明は1日1枚となります

参加費  
無料

会場定員  
10名



6/3(水)  
9/2(水)  
1/13(水)  
セルフケア

7/8(水)  
10/7(水)  
2/3(水)  
自己肯定感  
アップ

8/19(水)  
11/11(水)  
3/3(水)  
ストレス  
ケア

時間

14:00～16:00 【第1部】14:00～14:55 【第2部】15:05～16:00

第2部終了後、希望者は個別相談あり

※第1部・第2部どちらかみの受講でもOK。  
もちろん第1部・第2部どちらも受講もOK!

対象

一般求職者、在職中の方等

栃木県で就労を希望する方は、どなたでも参加いただけます。

会場

とちぎジョブモール(宇都宮市駅前通り1-3-1 KDX宇都宮ビル1階)



JOB MALL WORKWORK とちぎ

とちぎジョブモール

検索

<https://workwork-tochigi.jp/>

申込  
フォーム



申込フォームURL

<https://ws.formzu.net/fgen/S672752974/>

【受講特典】  
必勝！  
履歴書セット

## ◆就職に役立つメンタルセミナー

第1回	セルフケア 6月3日(水) 9月2日(水) 1月13日(水)	【第1部】 14:00~14:55	自分の状況を知る
		【第2部】 15:05~16:00	手だてを学ぶ
第2回	自己肯定感アップ 7月8日(水) 10月7日(水) 2月3日(水)	【第1部】 14:00~14:55	自分の特徴を知る
		【第2部】 15:05~16:00	見方を変える方法
第3回	ストレスケア 8月19日(水) 11月11日(水) 3月3日(水)	【第1部】 14:00~14:55	ストレスの種類
		【第2部】 15:05~16:00	人間関係を整える

お申込 申込フォーム、直接来所、電話、メールで【とちぎジョブモール】にお申込みください。

メール(c.support01@workentry.co.jp)  
お電話(028-623-3226)

申込  
フォーム



でお申込みの場合は以下の内容をご連絡ください。

申込フォームURL

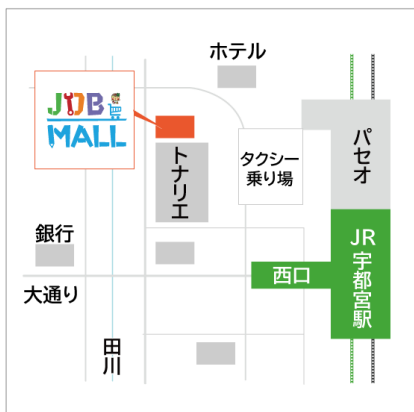
<https://ws.formzu.net/fgen/S672752974/>

- ①参加希望日 ②お名前 ③住所 ④電話番号 ⑤年齢 ⑥現在のお仕事状況  
⑦参加方法(会場orオンライン) ⑧個別相談希望の有無

※メールでお申込みの場合は件名にセミナー名をお書きください。

### とちぎジョブモール

◆お申込み・お問合せ先 TEL:028-623-3226 MAIL:c.support01@workentry.co.jp



〒321-0964  
宇都宮市駅前通り1-3-1 KDX宇都宮ビル1階

JOB MALL WORK WORK とちぎ

とちぎジョブモール

検索

<https://workwork-tochigi.jp/>

