

心理カウンセラーによるメンタルセミナー

# 就職活動に役立つ

オンライン  
セミナー対応

# メンタルトレーニング

就活中は様々なストレスにさらされています。

「ストレス」とうまく向き合い上手にのりきる方法を習得しましょう。

## 心と体のセルフケア ※すべて同じ内容です。

第1回 7月16日(木) 14:00~15:30

第2回 9月17日(木) 14:00~15:30

第3回 11月19日(木) 14:00~15:30

第4回 2月18日(木) 14:00~15:30



【対象】就職活動中の方、これから就職活動を始める方

【場所】とちぎジョブモール(宇都宮市駅前通り1-3-1KDX宇都宮ビル1階)

※JR宇都宮駅 西口より徒歩1分

【定員】10名(事前申込優先、先着順)

【申込】とちぎジョブモールまで(下記参照)

※病気療養等、通院中の方は参加の可否を主治医に相談のうえ、参加してください。

お名前			年齢	歳
住所				
メール			オンライン参加	<input type="checkbox"/> 希望
電話番号		申込回	<input type="checkbox"/> 6月 <input type="checkbox"/> 9月 <input type="checkbox"/> 11月 <input type="checkbox"/> 2月	

会場受講の方

直接来所、電話、FAX、メールで【とちぎジョブモール】にお申込みください

オンライン受講の方

専用フォーム(QRコード)からお申込みください。オンラインセミナーはZOOMを利用します。折り返しセミナーのIDとパスワードをご連絡いたします。オンライン受講申し込み締切は開催3日前まで。



◆お申込み・お問合せ先

TEL:028-623-3226 FAX:028-623-3236

JOB MALL WORK WORK とちぎ

〒321-0964  
宇都宮市駅前通り1-3-1  
KDX宇都宮ビル1階

とちぎジョブモール

検索

E-mail : c.support01@workentry.co.jp  
(件名にセミナー名、申込書内容をメールに記載)

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

