

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



7/3(水)

セルフケア

11/6(水)

自己肯定感
アップ

3/5(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



【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	7月3日(水) セルフケア	【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	11月6日(水) 自己肯定感アップ	【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	3月5日(水) ストレスケア	【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

とちぎジョブモール 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。

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

メール(c.support01@workentry.co.jp)

電話(028-623-3226)

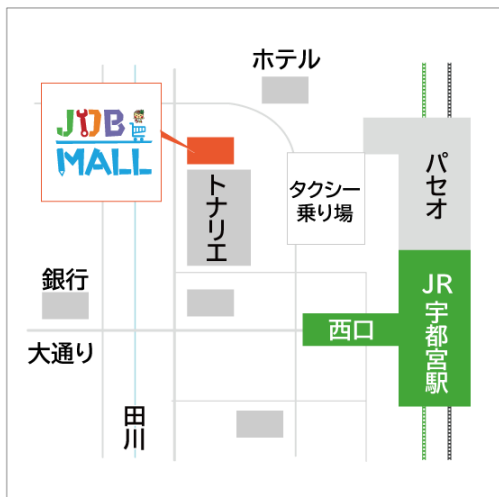
でお申込みの場合は以下の内容をご連絡ください。

申込
フォーム



- ①参加希望日及び内容(第1部のみ・第2部のみ・両方を受講など)
 - ②お名前 ③住所 ④電話番号 ⑤年齢 ⑥現在の状況(学生・求職者等)
 - ⑦参加方法(会場orオンライン) ⑧個別相談希望の有無
- ※メールの件名は「就職に役立つメンタルセミナー申込」とお書きください。

※申込フォーム、電話、メールで各開催日の2日前(土日祝を除く)16時までにお申込みください。
申込締切りを過ぎてのご参加希望の場合は、電話にてお問合せください。



〒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/>

