

雇用保険受給者の方へ このセミナーは、求職活動の実績になります

あおり若者サポートステーション・ジョブカフェあおり共催セミナー

ストレスと上手に付き合うために ～心理学を就活にいかす～

参加無料

日程 令和4年 1月14日(金) 13:30～15:30

会場 アピオあおり 1階 保健指導室
(青森市中央3丁目17-1)

定員 12名程度

対象 15～49歳までの求職者

締切 令和4年1月7日(金)
17:00まで

※定員になり次第、受付を終了いたします。

内容

就活中や就職後のストレスに対処する方法を学びます。

①気持ちの扱い方を知り、ストレス対処を身に付ける。

②心のために、ふだんから実践できるエクササイズを体験する。

講師 カウンセリングルームこころの泉 主宰兼カウンセラー
藤森 貴美 氏 (公認心理師)

青森市内の心療内科において心理カウンセラーを務めるほか、コミュニケーションや面接技術に関する研修会の講師を多数務める。

県立高校勤務時代に、弘前大学大学院にて教育心理分野を修了し産業カウンセラー、学校カウンセラー、ガイダンスカウンセラー、Somatic Experiencing™ Practitioner等の資格を有する。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況等により、延期または中止となる場合もございます。当日は検温を実施し、ご参加を控えていただく場合もございますので、予めご了承ください。



あおり若者サポートステーション

お申込み
お問い合わせ

TEL 017-775-5301 〒030-0803
青森市安方1丁目1番40号
FAX 017-722-8762 青森県観光物産館アスパム3階

お申込み対象者	15～49歳までの求職者
申込期限	令和4年1月7日(金)
服装・持ち物	動きやすい服装 筆記用具、バスタオル



* TEL/FAXから

* 持参

TEL 017-775-5301

〒030-0803

青森市安方1丁目1番40号

FAX 017-722-8762

青森県観光物産館アスパム3階

フリガナ 氏名				男・女
生年月日	昭和・平成	年	月	日 (歳)
住所	〒 -			
連絡先	自宅 ・ 携帯	—	—	雇用保険 受給 有・無

記入いただいた個人情報は、この事業の参加申込確認の目的に限って利用させていただきます。

マスク着用*



お願いしております

受講の際にはマスクの着用をお願いいたします。
ご理解とご協力をお願いいたします。