

ストレスを味方に意欲を灯すセルフマネジメントセミナー

# ストレス解消とやる気の整え方

心をリフレッシュしてモチベーションアップ！  
就活や仕事に役立つ気分転換や毎日を少し軽くするヒントが学べます。

5月19日 火 10:00~11:50

八戸総合福祉会館「はちふくプラザねじょう」5階研修室  
(八戸市根城8丁目8-155)

【対象】一般求職者 年齢制限なし(学生対象外)  
※在職中の方もご参加いただけます

【定員】10名

参加  
無料

## 第1部 10:00~10:50

### ストレスマネジメント編

- ・ストレスは敵？
- ・ストレスの正体を知る
- ・私だけのストレス対処リスト作成ワーク

## 講師

### 福岡 美樹

公認心理士  
産業カウンセラー  
介護福祉士



自分に正直でありたいと思うため、自身のココロの声を大切にしています。研修講師としても自身を軸とした一歩踏み出す力を伝えていければと考えています。

## 第2部 11:00~11:50

### モチベーションアップ編

- ・2つのエンジンの仕組みを知る
- ・私の強みはどこにあるワーク

■雇用保険受給中の方は求職活動の実績となります

お申込みこちら



青森県若年者就職支援センター

ジョブカフェあおもり

〒030-0803

青森市安方1-1-40 アスパム3F

Tel:017-731-1311 Fax:017-731-1312

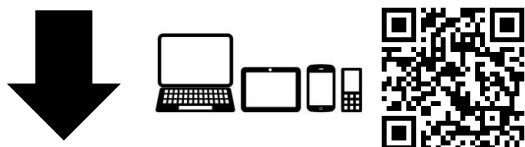
ファックス番号

017-731-1312

「ストレス解消とやる気の整え方講座」  
受講申込書

WEBで申し込む

ホームページの「お申し込みフォーム」より  
必要事項をご記入の上、お申し込みください



【ホームページアドレス】  
<https://www.jobcafe-aomori.jp/>

FAXで申し込む



ジョブカフェあおもり  
FAX:017-731-1312

お電話で申し込む



ジョブカフェあおもり  
TEL:017-731-1311

●必要事項をご記入ください

|       |                                    |      |    |
|-------|------------------------------------|------|----|
| 受講講座  | 5/19 (火)<br>「ストレス解消とやる気の整え方講座」(八戸) | 参加形式 | 対面 |
| フリガナ  |                                    | 登録番号 |    |
| 参加者氏名 |                                    |      |    |
| 電話番号  | (     )     -                      | 年齢   |    |

※ジョブカフェあおもりでは、下記の目的の範囲内において利用させていただきます。

- (1)当センターでのサービス向上のための取組み
- (2)ご本人様確認
- (3)サービス利用後の就職状況の確認

個人情報の取扱いについてはジョブカフェあおもり「個人情報の取扱いについて」をご覧ください。



ジョブカフェ  
あおもり内の  
女性専用ブースを  
ぜひご利用ください