

＼就活を乗り切る／  
ストレス解消×意欲アップ  
セミナー

参加費  
無料

5.13 (水)  
9:30-11:20



- ・場所：ジョブカフェあおもりフロア内
- ・対象者：45歳未満の方
- ・定員：10名
- ・参加費：無料
- ・オンライン参加OK

講師 福岡 美樹

就職支援センターでの豊富な相談実績があり、参加者の気持ちに寄り添い、就職活動に必要なスキルを支援。



第1部 9:30～10:20

〈ストレスマネジメント編〉

- ・ストレスは敵？ストレスの対処法を知る
- ・私だけのストレス対処法 リスト作成

第2部 10:30～11:20

〈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になります。  
1部・2部どちらからの受講も可能です。



お申込みはこちら

# ストレス解消×意欲アップセミナー

お申込みはこちら▶

TEL・FAX・ホームページにて  
お申込みください。

TEL：017-731-1311

FAX：017-731-1312

ホームページ：<https://www.jobcafe-aomori.jp/>



- 受講される方はジョブカフェあおりの登録が必要です。（無料/当日可）
- キャンセルされる場合は、お手数ですがご連絡くださるようお願いいたします。
- アスパム駐車場ご利用の方は無料駐車サービス券（2時間分）をお渡ししております。
- 開始時間までにご入場ください。途中参加の場合は受講証明を発行できない場合があります。

## 《 参加申込書 》

受講講座	① 5月13日（水）9:30～10:20 ストレスマネジメント編 ② 5月13日（水）10:30～11:20モチベーションアップ編	<input type="checkbox"/> 対面 <input type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> 対面 <input type="checkbox"/> オンライン	
フリガナ 参加者氏名		登録番号	
性別	男 ・ 女	年齢	歳
電話番号			
メールアドレス (オンライン 希望者のみ)	(45歳未満の方対象) ※申込受付後、参加用のZoomURLをメールにてご案内いたします。		

ジョブカフェあおもりでは、就活に役立つイベント・セミナーを開催しております。  
最新情報は、ホームページ・各SNSなどでご確認ください。



Website



X (旧Twitter)



Facebook



Instagram



LINE

※登録内容および申込内容は、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

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



青森県若年者就職支援センター

ジョブカフェあおもり

JOBCAFE AOMORI