

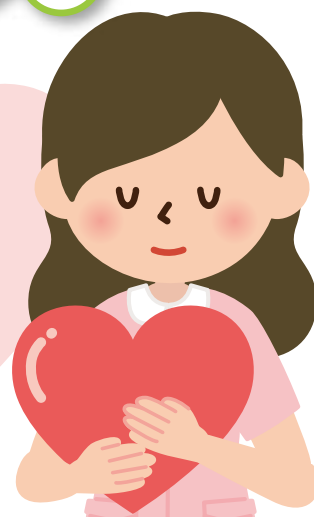


18名受け入れ可能

11月マザーズセミナー メンタルヘルス セミナー

～自分自身のメンタルとの向き合い方～

育児、就職活動における様々なストレスに対する
自分自身のメンタルとの向き合い方を学ぶことで、
不安の解消を図ります。



日時 平成29年11月30日(木) 13:00～15:00

会場 あいちマザーズハローワーク セミナールーム

定員 30名(申込順)

持ち物 筆記用具

対象者 主に子育てをしながら早期(おおむね3か月以内)の就職を目指し
マザーズハローワークに求職登録している方

託児 6ヶ月以上の未就学のお子様

～雇用保険受給者の方が受講された場合、求職活動実績としてカウントされます～
～労働局委託セミナーは1日につき1件のお申込みを受付けます～

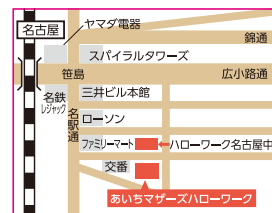
申込み・問合せ先

あいちマザーズハローワーク

名古屋市市中村区名駅南2-14-19 住友生命名古屋ビル23階
TEL 052-581-0821



©2015あいちマザーズハローワーク
ハロママ&ハロリル



申込期間 平成29年10月2日(月)より11月27日(月)まで、定員になり次第締め切らせていただきます。

申込方法 マザーズハローワーク受付窓口(月～金曜日 9:30～17:15)にお越しいただき
「セミナー利用申込書」を記入の上、お申込みください。

※電話・FAXでの申込みはできません。 ※より多くの方に参加いただくため、同一セミナーの2回目受講はお断りしております。

・ セミナーのご案内 ・

メンタルヘルスセミナー ～自分自身のメンタルとの向き合い方～

配分	項目	内容
5分	はじめに	オリエンテーション(注意事項、本日のセミナーの趣旨説明)
45分	講義	①メンタルヘルスマネジメントとは？ ②メンタルヘルスとストレスの関係 ・ストレスを理解する ③ストレスの3つの視点 ・ストレスレベルとサイン ・ストレッサーを知る ④質疑応答
10分	休憩	
50分	実践	①ストレスへの対応 ・ストレスの対応の3R ②今日手に入れたこと、 ・今日から取り組むこと ③質疑応答
10分	まとめ	総評、まとめ、アンケートの記入

