



神奈川県

KANAGAWA

神奈川県は
若年者の就職活動を応援します。

かながわ
若者就職
支援センター

かながわ
若者就職支援
セミナー

Web
開催

参加
無料

事前
予約制

メンタルヘルス・ セルフケア講座

— 心身ともに健康で明るく過ごすために —

8.11

2022 9:30~12:30
13:30~16:30
木祝 同日内容で2回開催します。
午前/午後いずれかの回にお申込みください

39歳以下の方（学生の方も参加いただけます）

会場

ZOOMによるWEB開催。ご自宅等から受講できます。静かな環境をご用意ください。

必要な
機器

ご参加の方は、以下をご用意ください。

- インターネットへ接続されたパソコン、タブレット、スマートフォンのいずれかの機器
 - 必要に応じて外付けのヘッドセットやマイク付きイヤホン、WEBカメラ等の機器
- ※必要な機器、通信費はご自身でご負担ください。詳細はお申込み後にご案内いたします。

申込
方法

ホームページから開催日の前日17:00までにお申込み下さい。
お申込み後は、事務局より予約確認のメールをお送りしますので、必ずご返信ください。
またセミナー前日までに受講用のURLをお送りしますので、メールをご確認ください。



かながわ
若者就職支援
セミナー

自分の考え方の癖を知り、その上でストレスにどう対処するか？

もしストレスに押しつぶされそうになった場合、どのように対処すればよいか？

就職・転職活動、またはお仕事を通じてのストレスに対応するための基礎的な知識と

日常生活での工夫を学ぶことが出来るセミナーです

こんな方に
おすすめ



最近ストレスを抱えている方

不眠などの不調を感じている方

ストレスや精神的不調に対する
対応策が分からない方

自分の周囲に落ち込んでいる人が
いる方

2022年8月11日(木・祝) **メンタルヘルス・セルフケア講座**
— 心身ともに健康で明るく過ごすために —

[時間] 9:30~12:30 / 13:30~16:30

(同じ内容で2回開催します。午前/午後いずれかの回にお申込みください)

[対象] 39歳以下の方(学生の方も参加いただけます) [会場] Web開催(参加無料/事前予約制)

申込
方法

ホームページから開催日の前日17:00までにお申込みください。

お申込み後は、事務局より予約確認のメールをお送りしますので、必ずご返信ください。

またセミナー前日までに受講用のURLをお送りしますので、メールをご確認ください。

講師プロフィール **水野好信**

大手電機グループ会社に42年勤務し、主に総務人事、支社業務、本社経営企画、災害対策本部、ISO環境管理事務局、Pマーク事務局、キャリア支援室などを歴任。特に総務人事では新卒及び中途採用、並びに各種社員研修の企画・運営・講師を担当。同社を定年退職後は複数の人材派遣企業でビジネススキル研修の講師や就職支援活動に従事。採用する側の経験を活かした指導が好評。日本プロフェッショナル講師協会「認定講師」、厚生労働省「キャリアコンサルタント」。



キャリアプランを考えたい方は、若者センターへ！個別相談も実施中！

かながわ若者就職支援センター

TEL **045-410-3357**

月~土曜日 9:30~18:00(祝日・年末年始を除く)
横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル5階
(横浜駅西口徒歩8分)

ご利用は無料です。39歳までの方にご利用いただけます。



※この事業は神奈川県より委託されたパーソルテンプスタッフ株式会社が運営いたします。