

# 「私なんて」と思ってしまう人のための 就活ストレス対策セミナー

定員20名

## ひとりで悩んでいませんか？

- ・働くことに不安がある
- ・自信がない
- ・どうしたらいいかわからない

- ・ストレスに陥りやすい思い込みや考え方のくせに気付こう
- ・ストレス耐性を高めるコツとは？
- ・ワークを取り入れながら自己肯定感を高めるきっかけを作ります

あせらなくても大丈夫、自分らしく一歩ずつ



【開催日時】 8月19日(月)14:00~16:00 (開場13:30)

【開催場所】 名古屋中ハローワーク10階第3会議室

【講師】 あいち若者職業支援センター 臨床心理士  
佐藤 明美

### お申込み・お問合せ先

あいち若者職業支援センター

### 【申込はコチラ】

URL

[https://www.shinsei.e-aichi.jp/pref-aichi-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=101384](https://www.shinsei.e-aichi.jp/pref-aichi-u/offer/offerList_detail?tempSeq=101384)



上記の二次元コードまたはURLからお申し込みができます。

☎052-232-2351にお電話いただくか、直接窓口でもお申し込みいただけます。

電話受付時間：8:30~17:15 (月曜日~金曜日・祝日を除く)

名古屋市中区錦2丁目14-25 ヤマイチビル9階ヤング・ジョブ・あいち内

## セミナー参加にあたってのご案内

※持ち物 筆記用具

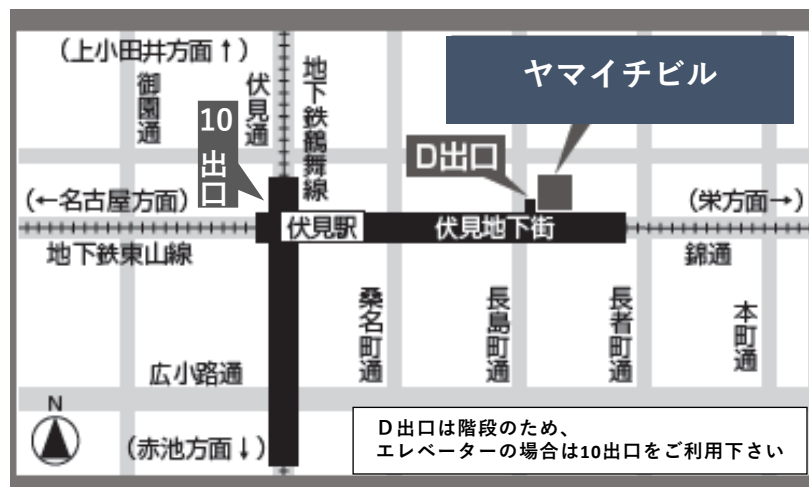
服装自由

※感染症予防対策として、会場の入り口に手指消毒薬を設置しますのでご活用ください。

※当日、発熱症状がある方・体調不良の方は参加をご遠慮ください。

### <セミナー会場>

名古屋市中区錦2丁目14-25 ヤマイチビル



## ヤング・ジョブ・あいち あいち若者職業支援センター

就職に関する不安や悩みを専門家と一緒に考え、解決していきます。  
※ご家族からの相談も受け付けています。

対象者：適性・適職探し、キャリアの棚卸をしたい45歳未満の方

業務内容：専門家（キャリアコンサルタント、公認心理師）による就職相談※、  
家族相談※、ジョブカードの作成支援、就職関連セミナー、  
企業見学会の実施等



※対面相談のほか、キャリアコンサルタントによるオンライン個別相談も行っています。

☎052-232-2351

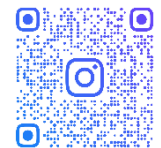
8:30~17:15 (月曜日~金曜日・祝日を除く)  
名古屋市中区錦2丁目14-25 ヤマイチビル9階  
ヤング・ジョブ・あいち内



ホームページ



X(ツイッター)



Instagram