

# 「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

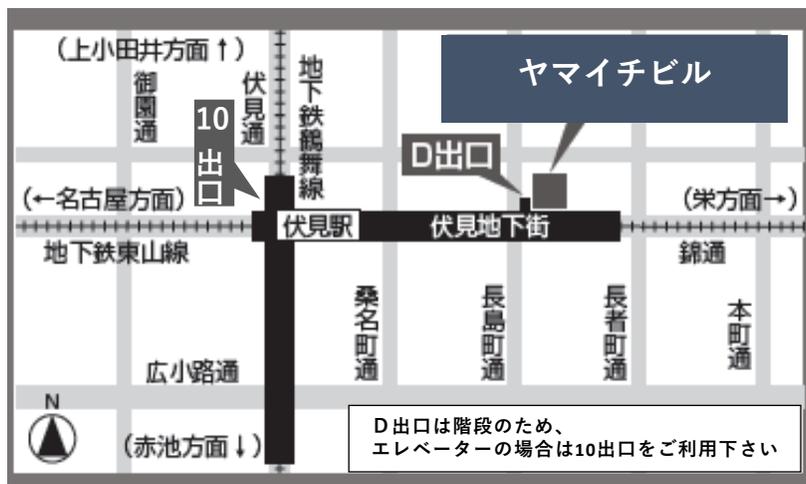
服装自由

※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)



インスタグラム