

ストレス対処法を知ろう！

講師： 秋元 紳司 氏（公認心理師・特定社会保険労務士）

誰もが日々ストレスを抱えています。

ストレスとの上手な付き合い方、対処法の基本を知りたいという方にお勧めのセミナーです。

日時

2022年1月14日(金)
13:30~15:00 (13:00~受付開始)

対象者

39歳以下又は正社員経験の少ない方
(学生の方を含む)

定員

30名(申込順)

実施方法

オンライン限定 ZOOM 開催

- ・参加予定の端末に、ZOOMアプリ(無料)のインストールをお願いします。
- ・参加費は無料ですが、ZOOM利用時には通信パケットがかかります。
- ・有線接続やWi-Fi環境をお勧めします。
- ・カメラはオンにしてご参加ください。
- ・埼玉しごとセンターの利用者登録がない方はご参加できません。

HP (<https://hwus.jp/online/regist>) より登録をお願いいたします。



【お申込み・お問い合わせ】

HP 申込フォーム又は右記 QR よりお申込み下さい。

埼玉しごとセンター
若者コーナー

TEL **048-826-5932**



受付時間 月曜日~金曜日/10:00~19:00
土曜日 /10:00~17:00
※祝日・年末年始(12/29~1/3)を除く

- 雇用保険受給者の方へ ご希望の方には受講証明書を発行いたします。
- キャンセルや遅刻の際には、必ず事前に連絡してください。
連絡がない場合、セミナー受講をお断りする場合があります。

【会場地図】専用の駐車・駐輪スペースはありません。
公共の交通機関をご利用ください。

