

6/22～受付開始

オンライン開催

睡眠の法則

～就活のパフォーマンスを高める～

睡眠などの生活習慣が乱れると、パフォーマンスの低下や睡眠不足によるイライラなど様々な不調が発生します。日常のちょっとした工夫で改善できる法則をお伝えします。

日時

8月31日(月)

13:30～15:30

参加
無料



講師

健康経営エキスパートアドバイザー
中村 香織 氏

国家資格キャリアコンサルタント 産業カウンセラー
ハラスメント防止コンサルタント マネージメントファシリテーター
AM叱り方トレーナー アクティブスリープ指導士 睡眠指導者



オンライン限定 Zoom使用

- 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ご利用登録がない方はご参加できません。

対象

39歳以下又は正社員経験の少ない方
(学生含む)

定員 50名 (予約制・先着順)

お申込み・ご登録

セミナー
ご予約は
こちら

埼玉しごとセンター
のご利用が
初めての方はこちら

若年者地域連携事業



ご登録



お問い合わせ

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・日曜・祝日・年末年始休み)

X

若年者地域連携事業 X



雇用保険受給者の方へ

ご希望の方には利用証明書を発行いたします。

ご参加にあたってのお願い

- 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。
- 状況により本セミナーは中止となる場合がございます。