

7/23～受付開始

オンライン開催

ストレス対処法を知ろう！

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

参加
無料

9月8日(火)

13:30～15:00



■講師

公認心理師 臨床心理士
秋元 紳司 氏

■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)

■オンライン限定 Zoom使用

- ・ セミナー前日に、当日ご利用いただくセミナーIDおよび入室パスワードをお送りします。届かない場合は、お問い合わせください。
- ・ 参加予定の端末に、Zoomアプリ(無料)を事前にインストールしてください。
- ・ Zoomの利用にはインターネット通信が必要です。通信料は参加者様のご負担となります。有線接続またはWi-Fi環境でのご参加をおすすめします。
- ・ カメラはオンにしてご参加ください。

■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)

■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。

■ X

若年者地域連携事業 X

