

働くための一歩をふみだそう!

播磨町 就職等自立支援 セミナー

※1回のみ受講もできます



1 7月14日(金) 10:00~12:00
**はたらく幸せ、仕事で求める
ウェルビーイング**

人が身体的・精神的・社会的に“良好な状態”であることを指す「ウェルビーイング」が注目されています。働く上で、人はどのようなときに幸せを感じるのか。幸福度を高める考え方、方法について学びます。

参加費 無料

2 8月4日(金) 10:00~12:00
アサーション

～自分らしい気持ちの伝え方～

自分の気持ちや意見を伝えられずに我慢したり、頼まれごとを断れずに困ったことはありませんか? アサーションとは、自分も相手も大切にするコミュニケーションの方法です。我慢するのではなく、感情的になるのでもなく、自分らしい伝え方のコツをワークを通じて学びましょう。

対象者 働きたいけど、どのように就職活動すればいいのかわからない方、自信がない方、就職への不安がある方及びそのご家族

定員 各 **20名** (申込み先着順)

場 所 **播磨町福祉会館**
加古郡播磨町宮北1丁目3番5号
※裏面に地図・アクセス方法記載

3 9月8日(金) 10:00~12:00
メンタルヘルスセミナー

～ストレスとの上手な付き合い方～

ストレスなく生きていくのは難しい…。だからこそストレスと上手く付き合う方法を探しませんか? 自分に合った「ストレス対処法」やストレスを生みやすい「思考のクセ」などについて一緒に考えましょう。

申込み方法 **下記の電話・FAX・メール**

※開催日の2日前までにお申し込みください

FAXの場合は、裏面の申込み用紙に、参加される講座名・参加される方の氏名・年齢・住所・電話番号をご記入の上送信ください

午後から個別相談実施! ※1回50分間の個別相談となります

時間 13:00 ~ 13:50 14:00 ~ 14:50 15:00 ~ 15:50

予約優先制ですので、事前にお電話にてお申し込みください。

【お申込み先】

あかし若者サポートステーション

 078-915-0677

 FAX 078-915-0678

 wakamono@sust-harima.org

参加費
無料

働くための一歩をふみだそう!

播磨町 就職等自立支援セミナー

参加申込み用紙

FAX : 078-915-0678

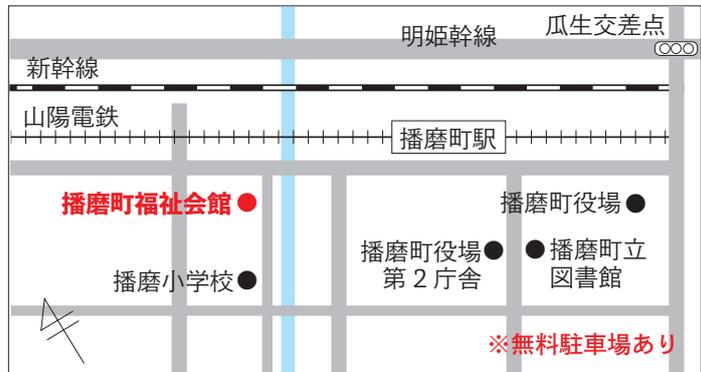
(あかし若者サポートステーション 行き)

参加の講座	<input checked="" type="checkbox"/> 参加希望のセミナーにチェック	時間はすべて 10:00~12:00
	<input type="checkbox"/> ① はたらく幸せ、仕事で求めるウェルビーイング	7月14日(金)
	<input type="checkbox"/> ② アサーション~自分らしい気持ちの伝え方~	8月4日(金)
	<input type="checkbox"/> ③ メンタルヘルスセミナー~ストレスとの上手な付き合い方~	9月8日(金)
氏名・年齢	(ふりがな)	年齢 歳
住所	市	区(町)
TEL	*日中連絡のつく電話番号 () -	
個別相談	希望する ・ 希望しない	
*セミナー内で聞いてみたいことなどがあればご記入下さい		

※講座の内容・定員は表面をご覧ください
 ※個人情報は本セミナー以外で使用することはありません
 ※FAXにてお申込みいただいた方には、受付後お電話でご連絡いたします

開催場所へのアクセス

播磨町福社会館 山陽電鉄播磨町駅より徒歩2分
 〒675-0143 兵庫県加古郡播磨町宮北1丁目3番5号



～感染対策に関するお願い～

- ① 会場ではマスクの常時着用をお願いいたします
- ② 入場時の検温を実施いたします (非接触の体温計を用意しています)
- ③ 検温の結果、37.5度以上の場合、参加をご遠慮いただくことがあります
- ④ ソーシャルディスタンスを確保できる会場設営をいたします
- ⑤ 新型コロナウイルスをめぐる状況により、中止する場合があります。HPにお知らせいたします。随時ご確認ください。

あかし若者サポートステーション

〒673-0882 明石市相生町2丁目6-5 38ヤングビル5階
 (明石駅から徒歩10分 勤労福祉会館のはす向かい)
 TEL.078-915-0677 第2、4、5土・日・祝・年末年始休み

078-915-0677

FAX 078-915-0678

wakamono@sust-harima.org

あかしサポステ 検索

サテライト播磨

〒675-0064 加古川市加古川町溝之口755 安本ビル4階 北号室
 (加古川駅より徒歩3分)
 TEL.079-423-2355 第1、3、5土・日・祝・年末年始休み

主催：播磨町総合相談 委託先：あかし若者サポートステーション

あかし若者サポートステーションは、一般社団法人ひょうご若者自立支援センターが運営しています