

就活を乗り切るための メンタルマネジメント講座

ストレスに向き合う自分なりの方法を見つけ、
「就活によってメンタルボロボロ」となる状況を防ごう

● 講座概要 ●

日時：3月31日（金）11:00～12:00

開催：オンライン（Webex）

対象：就活生（24卒・25卒）

内容：セミナー形式（セルフワークあり）

- ・就活中の様々なストレスを知る
- ・ストレスへの対処方法を知る・・・など

講師：奥住 優子（東京しごとセンター多摩）

その他：筆記用具をご準備ください

申込：下記URLまたは右記QRコードより

<https://forms.gle/UmUyhq8c5XwPWQKJ8>

締切：3月31日（金）9:00

