

就活・仕事のストレスをリセットする

「ココロの整え方」

就活中の不安や、職場でストレスを感じることはありませんか？

そんな心のモヤモヤをその場でリセット！



専脳の休息法として注目されている「マインドフルネス」をベースにした『ココロの整え方』をご紹介します。

- ・難しい知識やスキルは不要！
- ・「呼吸」や「五感」に意識を向けるシンプルなワークをその場で体験！

面接の直前や、仕事中に「しんどいな」と感じたとき、自分一人でサッと使える具体的なセルフケアのヒントが手に入ります。ぜひお気軽にご参加ください。

セミナーのご案内

- ▶日 程：令和7年9月 30日(水)
- ▶時 間：13:30~15:30
- ▶対 象：概ね50歳未満の方
- ▶定 員：5名
- ▶参加費：無料
- ▶申 込：ジョブセンターHP内のセミナー・イベントカレンダーより申し込みフォームから受付しております。

ジョブセンターまえばし

検索

<https://jobcenter-maebashi.com/>



無料駐車場70台完備。電車やバスでもお越しいただけます。

各種感染症対策に関するお願い

- ・マスク着用などは個人の判断でご協力をお願いします。
- ・体調が優れない、発熱がある方はご来所をご遠慮ください。
- ・止むを得ずセミナー内容が変更や中止になる場合があります。

ジョブセンターまえばし

ジョブセンターまえばし

検索

<https://jobcenter-maebashi.com/>



〒371-0854 群馬県前橋市大渡町二丁目3-15

TEL:027-252-0500

【指定管理者】 セントラルサービス CSテクノ セントラルリリフ