



# あなたの 「働きたい！」 を応援します



下記の気になるセミナーを受講しよう！

## 【1. 今日からできるリラクゼーションを学ぼう】

1月19日  
(木)

講師 臨床心理士 公認心理師  
村山 由貴 講師

先着 6名

## 【2. 自分の強みを探し自己PRを作ろう！】

1月30日  
(月)

講師 キャリアコンサルタント  
片岡 邦予 講師

先着 6名

対象 15～49歳の無業状態の若者（49歳までの氷河期世代含む）

会場 ハローワーク宇城（会議室）

費用 無料

就職活動のコツを  
知りたい

自信が持てない

自分に合った  
仕事って？

### あなたの悩みにアドバイスします！

面接の秘訣とは？

もっと上手な  
コミュニケーション

踏み出す  
きっかけを！

# 令和4年1月 セミナー 詳細

日程	時間	内容
1月19日(木)	10:00～11:30	【1.今日からできるリラクゼーションを学ぼう】 仕事や日々の生活の中で私たちはストレスを受けることがあります。ストレスが溜まると身体の不調、気分の落ち込みなど様々な形で不調が現れます。この講座では、身体と心をリラックスさせる方法と習慣化しやすいコツをご紹介します。一緒に実践しながら、自分にとって「気持ちがいいもの」「落ち着けるもの」を見つけましょう。
1月30日(月)	10:00～11:30	【2.自分の強みを探し自己PRを作ろう】 自分の強みって何だろう？普通にやっていると思っていることが強みかもしれません。どんな気持ちでどんなことをやっているかを考え、一緒に探してみましょう。

## 参加申込用紙

※太枠内の記入をお願い致します。  
※ご記入いただいた個人情報は本事業以外には使用いたしません。

①	お名前	
②	ご住所	(〒 - )
③	ご連絡先	自宅 携帯
④	生年月日	西暦 年 月 日 ( ) 歳
⑤	希望のセミナー	以下の番号に○をつけてください。メールの方は必要なものを入力してください。(複数選択OKです) 【1.今日からできるリラクゼーションを学ぼう】 1月19日(木)午前 【2.自分の興味がある仕事を探そう】 1月30日(月)午前
⑥	ご希望の支援内容	以下の番号に○をつけてください。メールの方は必要なものを入力してください。(複数選択OKです) 1.正社員やアルバイトなどで働きたい 2.履歴書の書き方を教えて欲しい 3.面接の受け方や就職マナーを学びたい 4.職業訓練を受講したい 5.会話のきっかけがつかめるようになりたい 6.人付き合いが上手になりたい 7.その他 ( )

## お申込み先

くまもと若者サポートステーション	
申込方法	電話・FAX・メールからお申込みいただけます
TEL・FAX	096-365-0117
メール	Kumamoto-saposute@mica.dti.ne.jp

## お問合せ先

ハローワーク宇城 (TEL) 0964-32-8609 (月～金 ※祝日除く)  
くまもと若者サポートステーション (TEL) 096-365-0117 (月・水～土 ※祝日除く)