

気持ちが軽くなる



オンライン (Zoom)  
配信開催

# ストレスマネジメント

ストレスマネジメントの効果や方法について学び、  
上手なストレスとの付き合い方を身につけ、  
就活に活かしましょう。

令和8年 **8月8日** (土)

受付開始日

**7月8日** (水)

お申込みは  
こちら▶



時間

午後**2時00分**～午後**4時00分**

参加  
方法

**「Zoom」を使用してオンライン配信で開催します。**

- ・ご自宅でパソコンやタブレットをご利用いただき、ご参加ください。
- ・事前に受講準備について、ご案内します。

対象

再就職希望者等

受講料

無料

定員

**20名**

講師

キャリアサポートオフィスprocess  
代表

**星野 宏氏**



1級キャリアコンサルティング技能士、公認心理師、教授システム学修士  
民間企業で生産管理・物流管理、人事職を経て、キャリアコンサルタントとして活動。官公庁や企業等で、メンタルヘルスやハラスメント、コミュニケーションをテーマにした研修や、教育機関等での個別相談を行っている。現在は、愛知県内の大学でキャリア科目の非常勤講師としても登壇している。

お申込み  
方法

上記、受付開始日の午前**9時30分**より受付を開始 いたします。

上記の二次元コードよりインターネットでお申し込みください。電話または直接窓口でのお申し込みもできます。  
(受講日・氏名・性別・年齢・住所・電話番号・受講証明書交付希望有無が必要となります。なお、電話または窓口でお申込みの方はメールの送信が別途必要となります。)

お問  
合せ  
先

キャリアサポートセンターあいち (就労支援・情報発信)

〒450-0002 名古屋市 中村区 名駅四丁目4-38 ウィンクあいち17階

お問合せ受付時間 月～金 / 9:30～18:00 (祝日等の休日・年末年始を除く)

TEL: 052-485-7156

E-mail: syuro@ailabor.or.jp

https://ailabor.or.jp/support/



※受講申し込み頂きました個人情報、お問い合わせや案内文章の送付、返信、本人確認のためだけに使用させていただきます。これらの目的以外には、一切使用しません。

