



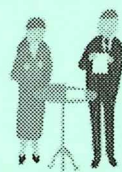
自分を幸せにするための



ストレスマネジメント

働く女性のストレスとコミュニケーションを考える

同じ出来事でも人によってストレスは異なります。ワークを通じて自分のストレスパターンを知り、ストレスとうまく付き合う方法を考え、職場などのコミュニケーションストレスについても対処法を学びます。



令和 6 年

日
時

12月13日(金)
10:00~12:00

講師 **横家 佳子さん**

一般社団法人全国心理業連合会
プロフェッショナル心理カウンセラー

参加無料
無料保育付

- 場 所** 県立男女共同参画センター セミナー室
- 対 象** 再就職または継続就業をめざす女性 12 名（応募多数の場合は抽選）
- 一時保育** 要予約、無料。定員 6 名（1 歳 6 ヶ月から就学前まで）
- 申込締切** **12 月 2 日(月) 12 時まで**

※受講可否は申込者全員にお知らせします。

開催 3 日前までに連絡がない場合はご一報ください。

申込方法 右記の二次元コードまたは当センターHP からお申込みください。

※セミナー冒頭、ハローワーク神戸による再就職支援の説明があります。



申込フォーム

【 お申込み・お問い合わせ 】

兵庫県立男女共同参画センター(イーブン)

〒650-0044 神戸市中央区東川崎町 1-1-3
神戸クリスタルタワー7階
TEL:078-360-8550 FAX:078-360-8558
(H P) <https://www.hyogo-even.jp/>

HP は
こちら
から



悪天候その他やむを得ない事由により、セミナー開催が中止または延期となる場合がございます。その際はホームページにてお知らせいたします。



アクセス JR神戸駅からハーバーランド方面へ徒歩3分
高速神戸駅東出口からハーバーランド方面へ徒歩7分
地下鉄海岸線ハーバーランド駅から徒歩3分

令和 6 年度女性のための働き方セミナー

県立男女共同参画センター・イーブン 女性就業相談室