

働く女性のレジリエンス力を高めるセミナー

働き続けるための対処法

レジリエンスとは「回復力」「立ち直る力」「しなやかさ」を意味します。

職場や就職活動中に、他人の感情にふりまわされたり、困難な場面で落ち込んだり、苦い経験が頭の中から離れなかったり…ストレスの対処の仕方に悩んでいませんか。

働き続けるため逆境をのりこえるスキルを身に付け、「しなやか」に過ごせる毎日を探しましょう!

7月12日(木) 10:00~12:00

講師: 柏原 吉野さん

兵庫県立男女共同参画センター・イーブン 女性問題カウンセラー・情報アドバイザー
産業カウンセラー



プログラム

10:00~ 講義: レジリエンスについて

10:30~ ワーク: 自己紹介シート/ライフキャリア曲線
レジリエンストレーニング



会場: 県立男女共同参画センター セミナー室

定員: 働いている女性または就職活動中の女性 16 名 (先着順)

一時保育: あり (要予約、無料) 定員 6 名 (1 歳 6 ヶ月から就学前まで)

※受講の可否については、申込みいただいた方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。

☆裏面の申込書に必要事項をご記入の上、郵送・FAX、または電話でお申込みください。

【お申込み・お問い合わせ】 県立男女共同参画センター

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

(HP) <http://www.hyogo-even.jp/>

(アクセス) JR 神戸駅からハーバーランド

方面へ徒歩 3 分



女性のための働き方セミナー(7/12) 参加申込書 Fax: 078-360-8558

必要事項をご記入の上、FAXか郵送でお申込みください。電話でも受け付けます。
FAX・郵送でお申込みの方には、電話で参加の可否をお知らせします。

氏名	(ふりがな)		年齢	歳
住所	市	区(町)	<u>日中連絡のつく電話番号</u> TEL () -	
該当する番号に○を付けてください 1 求職中 2 就業中 3 その他 ()				
セミナーの中で特に聞いてみたいことをご記入ください				
一時保育希望	保育希望 □有 □無	お子様のお名前 (ふりがな)	性別	年齢 歳 ヶ月

※お預かりする個人情報は、本講座以外で使用することはありません。

女性のためのチャレンジ相談

これからの働き方、ライフプランなど…不安や悩みをお話ください♪
女性相談員が、個別であなたに合ったアドバイスや情報提供をします！

相談日 毎月第1～第4木曜日

6月7日、14日、21日、28日
7月5日、12日、19日、26日、※28日(土)
※7月は28日(土)も受付！

8月2日、9日、16日、23日

時間 10時～、11時～、12時～

場所 兵庫県立男女共同参画センター

一時保育あり(1歳半以上就学前まで)
無料・要予約

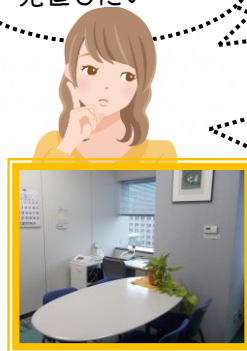
ご予約専用電話 078-360-8554

今の働き方を
見直したい

起業に興味があるけど
どうすればいいの？

そろそろ働きたい。
ブランクがあるけど
大丈夫かな…

明るい相談室！
お気軽にご相談
ください♪



県立男女共同参画センター(イーブン) 公式 Facebook ページ開設

に最新情報発信中！ページへの「いいね！」でセミナー開催のお知らせなど逃さず入手できます
たくさんの「いいね！」をお待ちしています。

<https://www.facebook.com/hyogo.even>

こちらから
アクセス→

