

# 心の免疫力向上セミナー

ストレスに対する心のデトックス&セルフケアを  
身に付けて、健全に長く活躍できる社会人を目指そう!

参加費  
無料  
(事前予約制)

両方参加して効果を高めよう いずれかの参加も大歓迎!

## 高知会場(集合型)

### 仲間と話そう! デトックスしよう!

1/24 (金) 14:00~16:00 (受付13:30~)  
オビヤギルド3Fホール 高知市帯屋町1丁目  
14-9系り忠ビル

「ストレスは人生のスパイス」と言われるように、人は全くストレスなく、生きて働くことはできません。しかし、強いストレスを常に感じながら生きて働くことは、心身の健康を脅かします。

他の参加者と会話をしながら、ひとり一人が抱えている悩みやストレスを吐き出し、心のデトックスを促します。同じ悩みを持った人がいる。苦しんでいるのは自分だけじゃない。そして、「ここでは何でも話することができる」そのような場の提供を通じて、心を整え、モチベーション・パフォーマンス向上を目指します。

## オンライン会場(Zoom)

### 初体験! アサーティブコミュニケーション カメラONでご参加ください

生きて働く上で、最も身近で且つ、厄介に感じるストレスが「人間関係」です。

なぜ人は人間関係で悩むのか?要因となる自分のコミュニケーションのクセを知る。また、感情を言語化する際に必要な視点、話す際の順番など、コミュニケーションを感覚的なものでなく、スキルとして学びます。

自分も他人も尊重し、アサーティブなコミュニケーションを心掛けることで、人間関係のストレスに対する免疫力と回復力を高めます。



◎講師:小松 亮介 (こまつ りょうすけ) 氏

◎プロフィール

高知県生まれ、51歳。

平成28年厚生労働省認定「キャリアコンサルタント」資格取得

平成30年「キャリア教育コーディネーター」資格取得

営業職を通じて培った「聴く力」と「伝える力」、初期就職氷河期・転職経験者としての「共感力」が私の強みです。

職業人としてのステップアップを目指す皆様にとって、頼りになる伴走者になれるよう頑張ります!

共に学び、共に成長しましょう!

**対象者** 入社からおおむね3年以内で38~53歳(令和6年4月1日時点)までの方  
(定員に余裕があれば、対象年齢でない方もご参加いただけます。お気軽にお問い合わせください。)

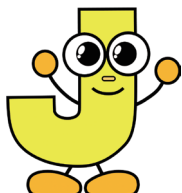
**定員** 20名

**申込締切** 令和7年1月17日(金)

**申込方法** 当センターにメール、FAXのいずれかでお願ひします。

#### ◎留意点

- ・オンライン会場(Zoom)へお申し込みの企業様には、受付完了後、当日の参加方法等をメールにてご案内させていただきます。
- ・当セミナー参加に必要な交通費や通信費は企業様負担となります。予めご了承ください。



お申込み・お問合せ

高知県就職支援相談センター

高知市帯屋町2丁目1-35 片岡ビル 開所日/月~金曜、第2・4土曜 10:00~18:00 (金曜のみ20:00まで)

TEL 088-802-1533 FAX 088-802-1534

E-mail info@jobcafe-kochi.jp HP https://www.jobcafe-kochi.jp

## ジョブカフェこうち

