

ひとり親家庭を対象とした
就業支援セミナー

主催：山梨県母子家庭等就業・自立支援センター
(山梨県受託事業)

ストレスマネジメントセミナー

～ストレスについての正しい知識を身につけよう～

仕事、子育て、家事を頑張っている皆さん、ストレスは溜まっていますか？

- ❖ 職場で周囲と仕事をしやすい関係を作る方法を身につけよう
- ❖ 自分の考え方のクセを知り、気持ちのコントロール方法を身につけよう
- ❖ 自分の心身の状態を知り、ストレスにつぶされないマインドを身につけよう

身体や心に悪影響を起すストレスに対し、どのように対処し、上手く付き合う方法をぜひこの機会に学んでみませんか？

開催日時：2018年7月21日(土)
10:00～12:00
会場：山梨県立青少年センター
甲府市川田町517
無料託児サービス有



お問合せ・申込
山梨県母子家庭等就業・
自立支援センター
(一財)山梨県母子寡婦福祉連合会
400-0025
甲府市朝日4-5-21
電話055-252-7014
FAX055-253-7046



【講師紹介】
(株)グリーン・ハート代表

長田 暢子 氏

【プロフィール】
1967年生まれ
専業主婦だった20年前にシングルマザーとなる
再就職後、パート⇒契約社員⇒正社員⇒管理職
と仕事のキャリアを建て直し、2007年株式会社
グリーン・ハート設立
産業、教育、子育て等の分野で臨床心理士として
活動(企業、労働局、県内公立学校、市町村、療養施設等)
山梨産業保健総合支援センター相談員・促進員
研修講師

【資格取得】
臨床心理士・キャリアコンサルタント・産業カウンセラー