

プチ学び
+ 語り会

✳ 20~30代の方向け ✳

働くあなたのモヤモヤ解消!!



お仕事お悩みbar

会場

ジョブカフェ愛work セミナールーム

(松山市湊町4丁目8-13)

定員

各8名

7月16日 (水)
19:00~20:30

テーマ 仕事のモヤモヤ・不安

マインドフルネス+ストレッチ
~心と体をリフレッシュ~

8月27日 (水)
19:00~20:30

テーマ 悩みのループ

思考を整理して、
迷いからスッキリ抜け出す方法

9月17日 (水)
19:00~20:30

テーマ 自己肯定感

セルフコンパッション
~自己肯定感を高めるコツ~

10月22日 (水)
19:00~20:30

テーマ ストレス

自分に合ったセルフケア法
~ストレスを軽くするコツ~

11月19日 (水)
19:00~20:30

テーマ イライラ・怒り

アンガーマネジメント
~怒りを上手にコントロール~

★お仕事お悩みbarとは?★

毎回、テーマに合わせたマスター（講師）が登場！
あなたの悩みに寄り添い、気持ちを整え、学べる場をお届けします。
仕事帰りに、心も頭もスッキリ&自分らしく成長しませんか？



■お問い合わせ■

ジョブカフェ愛work 松山市湊町4丁目8-13

TEL 089-913-8686 FAX 089-913-8685

※このセミナーは愛媛県委託「若年人材育成推進事業」によって行われています。

お申込みはこちら⇒

※前日の12:00まで
愛workの登録必須

