

気軽に楽しく参加しながら
考え方や思い込みのクセに気づいたり
気持ちがラクになったりする講座です

ご参加
無料

事前予約制

メンタルケア講座のご案内

対象：就職活動中、またはこれから就職を目指したい方

少人数のグループワークや個人ワークを通して、楽しみながらリラックスしてご参加いただけます。ご自分の考え方のクセや思い込みの傾向に気づく、感情をコントロールする手法を身に着ける、といったことを目標としています。採用面接や職場のコミュニケーションに不安をお持ちの方、自信を持って就職活動に取り組みたい方にもおすすめです。どうぞお気軽にご参加ください。

開催
日時

毎月 **5** がつく日の **10:00-12:00**

※原則、毎月5、15、25日に開催。左記日程が土日祝日の場合は、翌営業日（平日）に開催します。

<講師紹介> メンタルケア講座の講師は、公認心理士が担当します。

講座では、数名ずつのグループで意見交換を行う場合があります。対人コミュニケーションに苦手感をお持ちの方は、グループに入って周囲の意見を聞くだけであったり、グループワークの様子を見学するだけであっても問題ありません。

また、講座はZoom（Web会議ツール）を介して、複数の拠点をつないで実施します。あらかじめご了承ください。



橋口 正平

●ご予約・お問い合わせ

就労移行支援事業所

ミラトレ藤沢

0466-55-2888

※9～17時（平日のみ/土日祝日休）

ミラトレとは

障害者総合支援法に基づく、就労移行支援事業所です。一般就労を目指す障害・難病のある方の就職までをサポートします。臨床心理士やジョブコーチの資格を持つスタッフが、コミュニケーション・ビジネススキル訓練就職活動支援などを行う場所です。一人ひとりの課題や能力に配慮した個別支援計画で、長くはたらき続けられるスキルを身につけられます。



WEBからの申込みはこちら



事業所情報



JR・小田急線「藤沢」駅南口より徒歩3分
神奈川県藤沢市南藤沢4-3 日本生命南藤沢ビル 1F