

ママの就活
応援セミナー
(託児つき!)

私の心のもやもやを 解消しましょう ～ストレス解消と伝え方～

【日 時】 9月26日(木) 10:15～12:15

【対 象】 再就職・転職・復職を目指している、子育て中のママ
※就職活動前でも何かを始めたいと思っている方の受講もお待ちしております

【会 場】 マザーズジョブサポート庄内 「セミナールーム」

【受講料・託児料】 無 料

【セミナースケジュール】

- ◇ あなたの不安や悩みについて共有しましょう
仕事のこと、家庭のこと、子育てのこと
ママ同士で話をしながら、共有してみましょう。
- ◇ あなたのストレス解消法はどんなものがありますか？
そもそもストレスとは何か知っていますか？
毎日を乗り切るためストレス解消法を教えてください!!
- ◇ 普段思っていることを上手に伝えるには？
Iメッセージ、Youメッセージ、アサーティブな伝え方を
知っていますか？コミュニケーションの方法を見直して
みましょう。
- ◇ これからの就職活動や働き方を
一緒に考えてみませんか♪



お申込みはこちら



託児ご利用の方へ

- ① 生後6か月～就学前のお子さんが対象です。
- ②「保育ルームきらきら」の託児登録が必要です。
託児開室日、水・木・金の10時～16時に
登録にお越しください。
- ③「保育ルームきらきら」はセミナールームと
同じフロアにあります。
セミナーが終了するまで、保育スタッフが
お子さんをお預かりします。



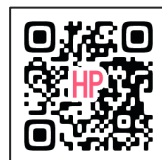
ご予約・お問い合わせは・・・

マザーズジョブサポート庄内 【コンシェルジュコーナー】
TEL:0234-28-8061

〒998-0044 酒田市中町 1-4-10
酒田市役所中町庁舎 2階 (ジョブプラザさかた内)
《窓口》月曜日～金曜日 (年末年始、祝日を除く) 10:00～18:00

※いただいた個人情報は、当事業運営にのみを使用し、それ以外の目的には使用いたしません。

令和6年度マザーズジョブサポート庄内就労支援及び託児業務 (この講座は、山形県の委託事業です)



各種 SNS のご紹介です
上記 QR からのぞいてみてくださいね