

ママの

気持ちがふわっとラクになる 考え方のヒント



そろそろ、働く準備を始めなきゃ…
でも、毎日のパタパタに追われて、余裕がないなあ…
最近のワタシ、ちょっといきづまってるかなあ…

すこしだけ、リラックスしたい、ホッとしたい
やさしい自分でいたい…
そんなママはいませんか？

これから一歩、動き出すために
元気が出るヒントをもらえる2時間、
自分のための時間を、つくってみませんか？

12
/
10
(木)

9:45~11:45

【対象】 再就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】 山形テルサ 3階 研修室 B (山形市双葉町 1-2-3)

【受講定員】 10名 **【託児定員】** 6名

【受講料・託児料】 無料

※<託児ご利用の方へ>

- ① 生後 6 ヶ月～就学前のお子さんが対象です。
- ② 託児登録が必要です。講座前日までに事前登録をお済ませ下さい。

ご予約・お問い合わせは・・・

マザーズジョブサポート山形

TEL:023-665-5915 FAX:023-665-5918

〒990-0828 山形市双葉町 1-2-3 山形テルサ 1階ハローワークプラザやまがた内

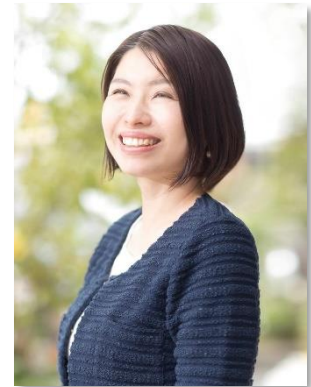
ホームページ <http://m-job.yamagata.jp/>

マザーズジョブサポート山形

検索

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

講座名	ママの気持ちが「ふわっと」ラクになる考え方のヒント
日時	令和2年12月10日(木) 9:45~11:45
会場	山形テルサ3階 研修室B (山形市双葉町1-2-3)
内容	<p>ワークをしながら、みんなで笑顔になりましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「こころカード」を使って、ワタシを知ってもらおう ・今の自分を客観視してみよう ・10年先の自分をイメージしてみよう ・たくさんお話しして、たくさん聴こう ・これからできることを見つけよう <p>気持ちがラクになれる考え方を知って、すこしだけ弾んでみましょう</p>



講師紹介

Present Time 代表

塩野 貴美氏

<プロフィール>

コーチング(やる気や能力を引き出すことができる技法)をベースに、モチベーションアップ・コミュニケーション等の研修講師として活躍。会うと元気になれる、親しみやすいキャラクターに、女性ファンが多い。現在は、保育園に通う4歳の娘の子育て中。

●受講者の方へのお願い●

—新型コロナウイルス感染予防のため—

- ・入室時の検温、体調の確認
 - ・手指の消毒
 - ・会場でのマスク着用
 - ・距離をとっての対応(ワークの場面では安心の間隔をおとりします)
 - ・定期的な換気
- 以上にご協力お願いいたします。

◆託児ご利用の方へ◆

講座会場とは別室での託児となります。

講座が終了するまで、保育スタッフがお子さんをお預かりいたします。

おかあさんは安心して、講座に集中できます。どうぞ、お気軽にご利用ください。



令和2年度マザーズジョブサポート山形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)

住所	〒	TEL	
氏名	ふりがな		
	(年齢 歳)		
受講動機			
託児希望	有 ・ 無	アレルギー	有 ・ 無
託児登録	済 ・ 未 (登録予定日 年 月 日)		
お子さん	ふりがな		生 年 月 日
	氏 名	男 ・ 女	年 月 日生 (歳 ヶ月)