



お仕事探し準備

女性がイキイキ♪働くための



セミナー & 座談会

会場 &
オンライン
開催

託児
サービス有

「わたし」らしく働く！
セミナー

気軽に聞ける 話せる♪
ミニセミナー & 座談会

会場
開催

お子様
同伴可

10/31(金) **ストレスをコントロール！
心と体のセルフケア**

仕事でもプライベートでも人間関係をはじめとする
ストレスはつきもの。メンタル不調が起こるメカニズムを
知り、心身ともに健康で過ごすためにはどうすればいいか、
自分に合ったセルフケアの方法を身につけましょう。

セミナーのPOINT

- ・ストレスとは
- ・ストレスと自律神経のメカニズム
- ・ストレスを溜めないための思考法

10/9(木) **怒りが消える10の習慣**

「怒り」は誰にでも起こりうる感情です。とはいえ、「怒り」を抱え
続けるのは大変。【怒りが消える10の習慣】から「怒り」を手放す
方法を知って、感情との上手な付き合い方を考えましょう！

10/23(木) **事務の仕事ってなあに？**

ひとことで『事務職』といっても、その内容は様々です。
「昔の事務と今の事務では何が違うの？」「事務って経験がなくても
できるの？」これから事務職に就きたいとお考えの方におすすめです。

形式 会場 & オンライン (Zoom) 同時開催

時間 10:30~12:00

定員 会場参加 20名 (先着順)

オンライン参加 20名 (先着順)

形式 会場

時間 11:00~12:00

定員 各11名 (先着順)

託児サービスについて

5名 (先着順) 500円 (原則、未就学児に限る)
10/22(水)までに要予約



お子様同伴可

上記の座談会はお子様同伴での
参加也大歓迎です。※託児サービスはありません



共通事項

対象 市内在住・在勤・在学または市内で就労希望の女性

お申込み 9/5(金) 10:00~ 受付開始 電話もしくは女性しごとテラスHPから予約

会場・お問い合わせ

豊田市女性しごとテラス

豊田市若宮町1-57-1 T-FACE A館9階(豊田市就労支援室内)
TEL 0565-41-7555

(お問い合わせ時間) 10:00 ~ 18:00 定休日: 火曜日

●土日祝日も開いています

豊田 女性応援 検索

Facebook更新中★ 豊田市女性しごとテラス

お申込みは
コチラから

