

※本セミナーは雇用保険受給者の「求職活動」に認定されます。

主催：神戸市

ストレスとうまく付き合う

～ストレスコミュニケーションスキル～

参加費
無料

2023年2月15日(水)
10時～12時

会場 神戸市男女共同参画センター
(あすてっぷKOBE)

対象 神戸市在住・在勤の女性
・自分らしい働き方を見つけたい方
・就職、再就職準備中の方

定員 20名(先着順)

*
一時保育
無料

一時保育の対象年齢は、
6か月から就学前までのお子様

セミナー内容

- ① あなたの人間関係チェック
・対人関係とストレスの関係
・あなたのストレスのものは何ですか？
- ② イラ立ちの大きな原因は「役割期待」のズレ
・ズレを生み出す4つのコミュニケーション
・そのズレは思い込みではありませんか？
・ズレの上手な解消法
- ③ まとめ
・講師からのフィードバック、振り返り

講師 木村 早苗 氏

講師プロフィール

日本長期信用銀行退行後、専門学校講師や大手教育研修会社の講師などを多数経験したのち、株式会社コムズケアを設立し、人財開発コンサルタントとして、ビジネススキルやコミュニケーション力向上の研修や階層別の人財開発およびエンゲージメントの高い組織づくりを支援するコンサルティングに携わっている。

また、各種教育機関で、若年者向けの就職支援講座にも多数関わりながら、大学でキャリア科目の非常勤講師も務めている。

最近ではミドルやシニアの就職支援にも力を入れ、キャリアアップに繋がるカウンセリングを行うだけでなく、自身の経験を踏まえ、自分らしい生き方・働き方を見つけたい女性を応援する活動を行っている。



▶ セミナー申し込み
WEBからお申し込みください

URL: <https://kobecity-event.jp/reservations/calendar?id=360>
1月8日～2月13日17:00まで受付

セミナーの
お申し込みはコチラ



一時保育の
お申し込みはコチラ
(先着順)



▶ 問い合わせはこちら

神戸市総合コールセンター

TEL.0570-083330
または078-333-3330

(年中無休 9:00～21:00)

「あすてっぷ コワーキング」は、
神戸市が運営する女性向けコワーキングスペースです

女性の「はたらく」を、
もっと自由に。

- 子ども連れでもご利用可能です。
- 一時保育無料!授乳室完備(別フロア)
- Wi-Fi利用無料
- PC貸出(無料)あり、印刷可能(10円/枚)
- キャリア相談実施
- コミュニティマネージャーが利用者同士のつながりづくりをサポート。交流イベント開催も。

現在、働いている方だけでなく、
就職・再就職準備中の方も利用いただけます。

利用料
無料

Information

あすてっぷ コワーキング

あすてっぷKOBÉ(神戸市男女共同参画センター) 1F

〒650-0016 神戸市中央区橋通3-4-3

TEL:078-361-6977

OPEN:火~土曜日 9:00~20:00

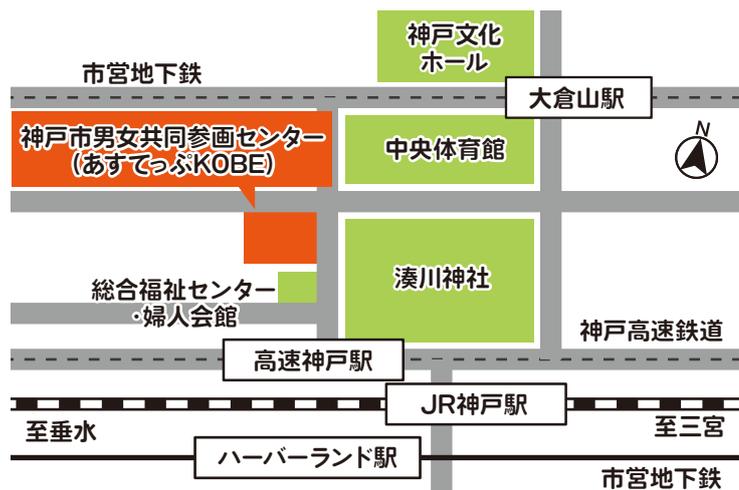
CLOSE:日・月・祝・年末年始



WEBサイト



Instagram



アクセス:

JR「神戸駅」 徒歩7分

神戸市営地下鉄「大倉山駅」 徒歩3分

神戸市営地下鉄海岸線「ハーバーランド駅」 徒歩7分

神戸高速鉄道「高速神戸駅」 徒歩3分

※有料地下駐車場もあります